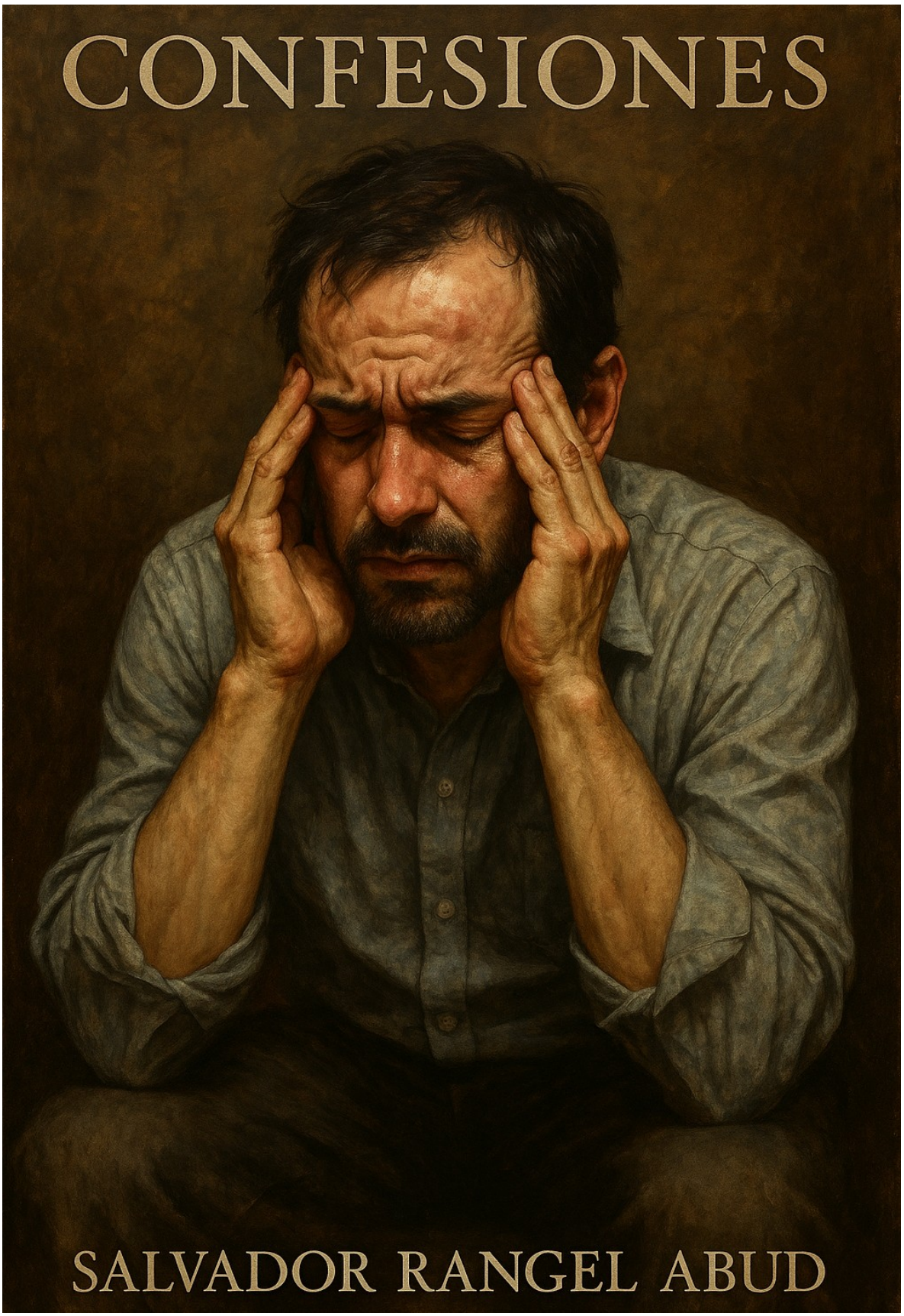
CONFESIONES



SALVADOR RANGEL ABUD

CONFESIONES

Una novela de Salvador Rangel Abud

ADVERTENCIA DE CONTENIDO

Esta novela contiene descripciones detalladas de trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), ansiedad severa, pensamientos intrusivos y conductas compulsivas. Se abordan temas de salud mental que incluyen rituales obsesivos, lavado compulsivo de manos, verificaciones repetitivas, pensamientos blasfemos involuntarios y el impacto psicológico de vivir con este trastorno.

Si estás experimentando síntomas similares y este contenido podría afectarte, considera leerla con acompañamiento de un profesional de la salud mental. Si estás en crisis, busca ayuda inmediata.

Esta obra también ofrece un mensaje de esperanza y recuperación para quienes viven con TOC o conocen a alguien que lo padece.

Sinopsis

Durante años, creí que era normal. Que todos repetían frases en silencio antes de realizar ciertas acciones, como quien susurra conjuros contra el infortunio. Que todos tocaban varias veces la perilla de una puerta para asegurarse de que estaba bien cerrada. Que todos se lavaban las manos con un ritual que se alargaba más de lo necesario, buscando una pureza que siempre se escapa entre los dedos.

Que todos regresaban sobre sus pasos para verificar si habían cerrado bien la casa, apagado las luces, desenchufado los aparatos. Que todos sentían el corazón temblar cuando no lo hacían. Si me resistía, algo terrible pasaría. Eso pensaba. Eso creía con la fe ciega del náufrago que se aferra a cualquier tabla.

Durante años lo viví en secreto, como un rito privado y vergonzoso. Como una religión de lo oculto. Era el sacerdote, el fiel y la víctima de una ceremonia invisible que nadie más podía ver ni comprender. Y lo peor era que nadie, absolutamente nadie, podía verlo.

El TOC no deja marcas en el cuerpo como lo haría un accidente. No grita como lo haría un loco. No sangra como lo haría una herida. Solo deja una especie de cansancio mental, una fatiga sorda y persistente que me acompañaba hasta en los sueños.

Mucho tiempo después supe que tenía nombre: Trastorno Obsesivo-Compulsivo. Tres palabras que sonaban clínicas, frías, distantes. Pero en aquel entonces, esa denominación era lejana, ajena, incomprensible. Nadie me la explicó con cariño. Nadie me dijo que no era mi culpa, que no era un defecto de carácter, que no era una debilidad moral. Ni que

tenía tratamiento, que había esperanza, que otros habían logrado salir del laberinto.

Esta es la historia de Pablo, un hombre que vivió décadas atrapado en una prisión sin barrotes, construida con rituales compulsivos y pensamientos obsesivos que estaban más allá de su control. Una prisión que él mismo construyó piedra a piedra, adornó con justificaciones elaboradas, defendió con argumentos aparentemente lógicos, y temió abandonar porque se había convertido en lo único conocido.

Desde los seis años, cuando comenzó a rezar el Padre Nuestro una y otra vez hasta pronunciarlo "correctamente", Pablo supo que algo en su mente funcionaba diferente. Pero no fue sino hasta la edad adulta, después de décadas de sufrimiento silencioso, que finalmente comprendió qué era lo que lo atormentaba.

A través de un cuaderno negro donde registraba obsesivamente cada acción, cada pensamiento, cada ritual cumplido, Pablo nos lleva por el infierno particular del TOC: la verificación constante de cerraduras, el lavado de manos hasta sangrar, los pensamientos blasfemos que aterrorizan precisamente porque llegan sin ser invitados, la doble vida que llevas cuando nadie sabe que estás enfermo.

Pero también nos muestra el camino de salida. La terapia con Elena, una psicóloga que entiende que la recuperación no es lineal. El descubrimiento de que la exposición al miedo, paradójicamente, es lo que libera. El aprendizaje doloroso de que buscar certeza absoluta es renunciar a vivir. Y finalmente, el amor: primero el amor propio que creía imposible, y luego el amor de Carmen y su hija Sofía, quienes le enseñan que la vida puede ser hermosa incluso —especialmente— en su imperfección.

Una historia devastadora y luminosa sobre vivir con un trastorno mental, sobre la valentía de pedir ayuda, sobre aprender a convivir con la incertidumbre, y sobre ese momento extraordinario en que descubres que eres digno de amor a pesar de todos tus demonios internos.

Porque la recuperación de un trastorno mental no es un evento que ocurre una vez y se termina para siempre. Es un proceso continuo, una elección diaria de elegir la salud sobre la enfermedad, la libertad sobre el miedo, la vida sobre la mera supervivencia.

Sobre el autor

Salvador Rangel Abud es médico cirujano, especialista en salud pública y maestro en administración de hospitales, además de escritor aficionado. Su formación médica le permite abordar el trastorno obsesivo-compulsivo con rigor clínico, mientras que su sensibilidad literaria humaniza una condición que afecta a millones pero que pocas veces se representa con honestidad y esperanza en la ficción.

Detalles de la publicación

Género: Ficción psicológica / Novela de testimonio / Literatura sobre salud mental
Idioma: Español
Año de publicación: 2025
Publicado en: Internet Archive

Nota del autor

CONFESIONES nació de la convicción de que las enfermedades mentales necesitan ser contadas desde adentro, con toda su complejidad y su dolor, pero también con toda su esperanza.

El Trastorno Obsesivo-Compulsivo afecta aproximadamente al 2-3% de la población mundial, pero sigue siendo uno de los trastornos más incomprendidos y estigmatizados. Quienes lo padecen suelen vivir décadas en silencio, creyendo que son los únicos, que están volviéndose locos, que es su culpa, que deberían poder controlarlo con "fuerza de voluntad".

Esta novela busca romper ese silencio.

A través de Pablo, quise mostrar cómo el TOC no es una manía excéntrica o un rasgo de personalidad perfeccionista. Es una enfermedad neurobiológica que secuestra la mente, que transforma la duda normal en tormento constante, que convierte los rituales en prisión. Pero más importante aún, quise mostrar que es tratable, que hay salida, que la recuperación es posible.

La historia de Pablo está inspirada en testimonios reales de personas que han vivido con TOC, en investigaciones sobre tratamientos efectivos (especialmente la Terapia de Exposición y Prevención de Respuesta), y en la comprensión de que sanar no significa eliminar por completo los síntomas, sino aprender a vivir plenamente a pesar de ellos.

Escribí esta novela para tres grupos de lectores:

Para quienes viven con TOC: Quiero que sepan que no están solos, que no es su culpa, que hay esperanza real de recuperación.

Para quienes aman a alguien con TOC: Quiero que comprendan lo que realmente significa vivir con este trastorno, más allá de los estereotipos sobre orden y limpieza.

Para quienes trabajan en salud mental: Quiero recordarles el poder transformador de un tratamiento adecuado, empático y basado en evidencia.

Si esta historia ayuda aunque sea a una persona a buscar ayuda, a sentirse menos sola, o a comprender que la enfermedad mental no

define quién eres sino solo una parte de lo que enfrentas, habrá valido la pena cada palabra.

La prisión mental tiene llaves. Y todos las tenemos.

Solo necesitamos la valentía de usarlas.

Recursos de ayuda

Si tú o alguien que conoces está luchando con TOC u otro trastorno de ansiedad:

- **En México**: Busca atención en los Centros de Integración Juvenil (CIJ) o en las clínicas de salud mental de tu localidad
- **Línea de Crisis**: SAPTEL 55 5259-8121 (atención psicológica telefónica gratuita en México, 24/7)
- **International OCD Foundation**: iocdf.org (recursos en español disponibles)

Recuerda: buscar ayuda profesional no es debilidad, es el primer paso hacia la libertad.

Licencia

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.

NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

SinDerivadas — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede distribuir el material modificado.

Texto completo de la licencia: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es

---

© 2025 Salvador Rangel Abud
Todos los derechos reservados bajo los términos de la licencia CC BY-NC-ND 4.0

Palabras clave

TOC, trastorno obsesivo-compulsivo, salud mental, ansiedad, pensamientos intrusivos, rituales compulsivos, recuperación, terapia de exposición, enfermedad mental, estigma, esperanza, superación personal, amor propio, resiliencia psicológica

---

Temas principales

- La experiencia vivida del Trastorno Obsesivo-Compulsivo
- El aislamiento y vergüenza asociados con enfermedades mentales invisibles
- El proceso de diagnóstico y tratamiento
- La Terapia de Exposición y Prevención de Respuesta (ERP)
- La importancia del apoyo profesional y personal
- La recuperación como proceso continuo, no evento único
- El redescubrimiento del amor propio después del tormento mental
- La posibilidad de una vida plena viviendo con un trastorno mental

---

Cómo citar esta obra

Rangel Abud, Salvador (2025). *CONFESIONES*. Internet Archive. Licencia CC BY-NC-ND 4.0.

ÍNDICE

Prólogo: El enemigo que llevamos dentro
Capítulo 1: El cuaderno negro
Capítulo 2: La primera jaula
Capítulo 3: La conspiración del jabón
Capítulo 4: Los falsos culpables
Capítulo 5: La doble vida
Capítulo 6: Dios no me responde
Capítulo 7: Los médicos del alma rota
Capítulo 8: Exposición y respuesta
Capítulo 9: Las ruinas del yo
Capítulo 10: La redención de lo cotidiano
Capítulo 11: Paula, otra vez
Capítulo 12: Confesión final

Epílogo

PRÓLOGO

El enemigo que llevamos dentro

No sé exactamente cuándo empezó. Tal vez fue un martes de esos que se deslizan grises e inadvertidos por la memoria, como gotas de lluvia que nadie cuenta. O quizás un domingo de esos que se arrastran pesados y melancólicos por la casa vacía, como un animal herido que busca refugio. No puedo asegurarlo con certeza, porque el enemigo del que pretendo hablarles —si es que encuentro las palabras justas— no da la cara de inmediato. No llega con fanfarrias ni con cartel de presentación.

Se insinúa. Se camufla con la astucia de un espía entrenado. Se disfraza de costumbre inocente, de prudencia loable, de perfección deseable. Al principio —¡qué ironía tan cruel!— parece una virtud. Los demás te felicitan por tu meticulosidad, por tu dedicación, por esa obsesión que confunden con excelencia. Más tarde, cuando ya ha echado raíces profundas en el alma, se convierte en un dios tiránico al que uno debe adorar aunque lo consuma lentamente, aunque lo devore desde adentro con la paciencia infinita de la erosión.

Durante mucho tiempo —años que ahora me parecen décadas de ceguera voluntaria— creí que era normal. Que lo que yo hacía lo hacía todo el mundo. Que todos repetían frases en silencio antes de realizar ciertas acciones, como quien susurra conjuros contra el infortunio. Que todos tocaban varias veces la perilla de una puerta para asegurarse de que estaba bien cerrada, porque el mundo es frágil y nosotros somos sus guardianes involuntarios. Que todos se lavaban las manos con un ritual que se alargaba más de lo necesario, buscando una pureza que siempre se escapa entre los dedos.

Que todos acomodaban sus enseres de trabajo de manera perfecta y volvían a hacerlo cuantas veces fuera necesario cuando alguien —la persona de la limpieza, un compañero distraído, el viento mismo— las cambiaba de lugar. Que todos regresaban sobre sus pasos para verificar si habían cerrado bien la casa, apagado las luces, desenchufado los aparatos. Que todos sentían el corazón temblar como una hoja en temporal cuando no lo hacían. Si me resistía, algo terrible pasaría. Eso pensaba. Eso creía con la fe ciega del náufrago que se aferra a cualquier tabla.

Durante años lo viví en secreto, como un rito privado y vergonzoso. Como una religión de lo oculto, de esas que se practican en criptas silenciosas donde nunca llega la luz del entendimiento. Era el sacerdote, el fiel y la víctima de una ceremonia invisible que nadie más podía ver ni comprender. Y lo peor —lo que más me dolía en las noches de insomnio — era que nadie, absolutamente nadie, podía verlo.

El TOC no deja marcas en el cuerpo como lo haría un accidente. No grita como lo haría un loco. No sangra como lo haría una herida. Solo deja una especie de cansancio mental, una fatiga sorda y persistente que me acompañaba hasta en los sueños, transformando las noches en territorios de pesadilla donde las obsesiones encontraban nuevas formas de torturarme.

Mucho tiempo después —cuando ya creía que no había salida, cuando ya había aceptado mi destino como quien acepta una enfermedad terminal— supe que tenía nombre: Trastorno Obsesivo-Compulsivo. Tres palabras que sonaban clínicas, frías, distantes como un diagnóstico médico escrito en letra pequeña. Pero en aquel entonces, esa denominación era lejana, ajena, incomprensible. Nadie me la explicó con cariño, con la paciencia que merece quien descubre que su tormento tiene nombre y apellido. Nadie me dijo que no era mi culpa, que no era un defecto de carácter, que no era una debilidad moral. Ni que tenía tratamiento, que había esperanza, que otros habían logrado salir del laberinto.

Por el contrario, lo que escuchaba era el coro desafinado de la incomprensión: "Eres muy exagerado", "Relájate", "¿Por qué haces eso?", "Ya vas a empezar otra vez", "Te inventas cosas", "Eso son manías tuyas". Frases que caían sobre mí como piedras, construyendo un muro de aislamiento cada vez más alto.

Así comenzó esta historia. La mía. Y quizás también —me permito esperarlo— la de otros que han caminado por senderos similares, que han conocido la geografía del miedo íntimo y la cartografía del alma obsesiva.

Escribir esto no fue fácil. No se trata de un diario convencional ni de un libro de autoayuda fabricado en serie. No busco simpatía. No pretendo dar recetas mágicas. No aspiro a convertirme en gurú de la sanación

emocional. Solo quiero dejar constancia. Testimonio. Porque el TOC, como se le conoce en los círculos médicos, no se explica del todo en los libros especializados, por más exhaustivos que sean sus análisis neurológicos y psiquiátricos.

Hay algo más. Algo que se mueve en el alma, no sólo en las sinapsis. Algo que los escáneres cerebrales no pueden fotografiar ni los medicamentos pueden tocar directamente. Es esa dimensión humana, existencial, que hace que el sufrimiento trascienda lo meramente clínico para convertirse en una experiencia que toca las fibras más íntimas del ser.

He conocido personas —en consultorios, en grupos de apoyo, en conversaciones casuales que se volvían confesiones— que han vivido décadas enteras sin saber que lo padecen. Otros que lo confunden con superstición heredada, con costumbres familiares excéntricas pero inofensivas. Algunos que han llegado al borde del suicidio, no por locura —esa palabra fea, torpe, que nos avergüenza a todos y que no explica nada—, sino por la desesperación de vivir en una cárcel sin barrotes, construida con hábitos compulsivos que están más allá de la simple terquedad.

Una cárcel que uno mismo construye piedra a piedra, adorna con justificaciones elaboradas, defiende con argumentos aparentemente lógicos y teme abandonar porque se ha convertido en lo único conocido. Un mecanismo perfecto de auto aniquilación lenta, tan sutil que puede pasar inadvertido para el mundo exterior durante años.

¿Cómo explicar a alguien que nunca lo ha vivido que se puede sentir miedo de los propios pensamientos? ¿Cómo hacerle entender que la mente puede convertirse en enemiga, en tribunal interno que juzga cada impulso, cada imagen mental, cada palabra que cruza por la conciencia?

¿Cómo explicar que necesitamos realizar esos actos repetitivos que no alivian realmente, pero que se vuelven indispensables como el aire que respiramos? ¿Cómo decirle al mundo que el verdadero enemigo no está allá afuera —en los microbios, en los accidentes, en las catástrofes que tememos— sino adentro, en esos circuitos cerebrales que han perdido la brújula?

Al principio, uno no sospecha nada extraño. Todo parece un rasgo de personalidad, una característica distintiva: "es muy ordenado", "es muy pulcro", "le gusta hacer las cosas bien", "es perfeccionista". Los demás lo ven como algo positivo, incluso envidiable en esta época de mediocridad generalizada. Nadie sospecha que debajo de ese orden aparente se esconde el caos. Un caos estructurado, silencioso, persistente como el goteo que perfora la piedra.

El TOC tiene muchas máscaras, como un actor versátil que cambia de personaje según la obra. A veces se disfraza de limpieza extrema: lavado compulsivo de manos hasta sangrar, duchas interminables,

evitación fóbica de cualquier superficie que pueda estar "contaminada". Otras veces adopta la forma de verificación constante: cerraduras revisadas decenas de veces, electrodomésticos inspeccionados hasta la obsesión, llaves buscadas con desesperación aunque estén a la vista.

En algunos casos, toma una forma religiosa particularmente dolorosa: plegarias interminables que nunca satisfacen a un Dios que parece sordo, miedo paralizante al castigo divino, pensamientos blasfemos que aterrorizan precisamente porque llegan sin ser invitados. También puede adoptar el rostro del perfeccionismo académico o laboral: escribir y borrar una y otra vez hasta que la hoja se rompe, reordenar palabras en busca de una perfección inalcanzable, paralizarse ante decisiones mínimas que para otros no representan dilema alguno.

Hay quienes repiten frases mentalmente como mantras enloquecidos. Otros hacen rituales físicos: tocar objetos en secuencias específicas, caminar evitando las grietas del pavimento, encender y apagar luces en patrones complejos. Algunos solo sufren en su mente, atrapados en bucles de pensamiento que giran como tiovivos diabólicos y que no terminan jamás.

No hay un solo TOC. Hay miles. Tantos como personas que lo padecen. Y cada uno tiene sus reglas particulares, sus exigencias específicas, sus amenazas personalizadas. Es una condición democrática en su diversidad, pero tiránica en su universalidad.

Pero hay algo en común, un denominador que nos hermana a todos los que hemos habitado ese territorio: la duda. La duda como veneno lento, como gusano que roe la mente desde adentro. La duda que se agarra de uno con uñas invisibles pero certeras. ¿Y si no cerré bien el gas y mi familia muere intoxicada? ¿Y si tengo gérmenes mortales en las manos y contagio a quien amo? ¿Y si insulté a Dios en silencio y me condeno eternamente? ¿Y si lastimé a alguien sin saberlo y soy un criminal inconsciente? ¿Y si lo que siento no es real y estoy volviéndome loco?

Y para calmar esa duda —o más bien, para intentar calmarla inútilmente — llega el ritual. La compulsión. El acto que promete paz como un vendedor de ilusiones, pero que solo ofrece unos segundos de alivio antes de que todo comience de nuevo, como una sinfonía maldita que no encuentra final.

Yo viví así más de la mitad de mi vida. Sin nombre para mi condición. Sin diagnóstico que me orientara. Sin comprender qué me pasaba ni por qué me pasaba. Creí que estaba mal hecho, que mi mente tenía un defecto de fábrica, que no merecía vivir tranquilo como los demás. Y lo más triste: que nadie me iba a entender jamás, que estaba condenado a la soledad perpetua de lo incomprensible.

Hasta que una tarde de otoño —una de esas tardes en que el tiempo parece detenerse para permitir los encuentros importantes— buscando otra cosa en una biblioteca universitaria, encontré un artículo médico

perdido entre revistas especializadas. Era técnico, árido, lleno de jerga psiquiátrica que sonaba a idioma extranjero. Pero algo en esas páginas hizo clic en mi interior, como una llave que encuentra su cerradura después de años de búsqueda.

Era como si alguien hubiese descrito mi mente con precisión de cartógrafo. Mis hábitos secretos. Mis miedos innombrables. Mis rituales vergonzosos. Yo estaba ahí, en esas líneas frías y científicas. Yo era ese caso clínico, ese diagnóstico, ese conjunto de síntomas catalogados y estudiados.

Y lloré cuando comprendí la verdad liberadora.

Lloré de rabia por los años perdidos y de alivio por los años que me quedaban. Porque finalmente comprendí que no era el único habitante de ese infierno privado. Que había más personas como yo, navegando en barcos similares por mares igualmente tormentosos. Que lo que me pasaba tenía un nombre respetable en los manuales médicos. Que no era una maldición privada diseñada especialmente para torturarme. Era un trastorno. Tratable. Comprensible. Explicable. Y, sobre todo, superable.

Desde entonces empecé a estudiar con la voracidad del náufrago que encuentra tierra firme. A leer todo lo que podía sobre el TOC, desde los textos pioneros de Freud hasta los manuales más actualizados de psiquiatría biológica. Desde testimonios anónimos publicados en foros especializados hasta entrevistas con neurólogos prestigiosos. Y cuanto más leía, más me reconocía en cada página, como quien encuentra fotografías familiares en un álbum ajeno.

Había patrones. Había explicaciones neurológicas. Incluso había tratamientos con porcentajes de éxito documentados. Algunos eficaces, otros no tanto, pero todos representando esperanza tangible. Pero lo más importante: ya no estaba solo en el universo.

Y aquí estoy ahora, escribiendo estas líneas como quien enciende una antorcha en la oscuridad, esperando que alguien más la vea y encuentre su camino. Porque callar este testimonio sería peor que el propio sufrimiento. Porque el silencio alimenta al monstruo. Porque compartirlo es un modo de vencerlo. Porque nombrarlo es el primer paso para debilitarlo.

Este libro no tiene héroes de capa y espada ni finales de cuento de hadas. Tiene momentos de crisis y momentos de revelación. Retrocesos dolorosos y avances esperanzadores. Dudas que persisten y algunas certezas frágiles como alas de mariposa.

No es una novela convencional con protagonistas idealizados. Es una búsqueda. Un espejo. Un viaje hacia el enemigo que llevamos dentro y, con suerte, también hacia la paz que podríamos encontrar si dejamos de huir de nosotros mismos.

Si llegaste hasta aquí, bienvenido a este territorio íntimo. Estás por entrar en una mente como la tuya, o quizás muy distinta. En ambos casos, que la lectura te sirva de algo. No prometo milagros instantáneos ni transformaciones mágicas.

Prometo verdad. Y a veces, la verdad es suficiente para comenzar a sanar.

CAPÍTULO 1

El cuaderno negro

Está ahí. Siempre ha estado ahí.

Como una advertencia. Como un testimonio mudo de lo que fui. Como la evidencia irrefutable de que el infierno no necesita fuego ni azufre: le basta con papel y tinta.

El cuaderno negro reposa en el último estante del librero, envuelto en una bolsa de plástico transparente que le otorga el aspecto de una reliquia médica. Una muestra patológica preservada para la ciencia. Lo he cambiado de lugar decenas de veces a lo largo de los años. Del escritorio al cajón. Del cajón al armario. Del armario al librero. Pero jamás he logrado deshacerme de él.

¿Por qué?

La respuesta es tan simple como perturbadora: porque deshacerse de él sería como amputarse la memoria. Y la memoria, por dolorosa que sea, es lo único que nos confirma que existimos.

Hace tres días lo abrí. Solo una vez. El primer contacto con sus páginas amarillentas me devolvió, con la precisión de una máquina del tiempo, a aquel universo de obsesiones y rituales donde viví prisionero durante tantos años. El olor a papel envejecido y tinta barata me golpeó como un puñetazo al plexo solar. Y entonces la vi: mi mente de trece años, capturada con la devoción meticulosa de un entomólogo que clava mariposas a un corcho.

Pero no era un diario. Jamás lo fue.

Los diarios están hechos para recordar. Este cuaderno estaba hecho para sobrevivir.

Era un inventario del miedo. Un catálogo exhaustivo de pensamientos prohibidos. Una bitácora de navegación por aguas mentales donde cada ola podía significar el naufragio definitivo. Página tras página, línea tras línea, había registrado con obsesiva precisión cada pensamiento intruso que osaba cruzar el umbral de mi conciencia.

La primera entrada —sin fecha, sin firma, como si hubiera temido que mi nombre en esas páginas fuera una confesión— decía textualmente:

"Hoy pensé en una cosa horrible. No quiero escribirla porque tal vez se haga real. Pero no fue mi culpa. Lo juro. Lo juro por Dios. Si no repito esto diez veces, quizás algo malo le pase a mi mamá."

Trece años. Solo trece años tenía cuando escribí esas palabras con la letra temblorosa de quien se confiesa ante un tribunal invisible.

Nadie me había sugerido escribir. Nadie me había dado la idea. Fue algo que brotó de mí con la urgencia de un grito ahogado. Como si el papel fuera el único recipiente capaz de contener el veneno mental que me carcomía por dentro.

Y funcionó. Al principio.

Escribir se convirtió en mi válvula de escape. En mi forma primitiva —e inconsciente— de hacer terapia de exposición. Cuando una obsesión se volvía insoportable, abría el cuaderno y escribía exactamente aquello que más temía pensar. Era como vomitar. Desagradable, pero aliviador.

No sabía que esa técnica tenía nombre en los manuales de psicología. No sabía que estaba aplicando, de manera intuitiva, uno de los principios básicos del tratamiento cognitivo-conductual. Solo sabía que si no sacaba esas ideas de mi cabeza, terminarían por explotarme el cerebro.

Las entradas se fueron alargando. Lo que comenzó como frases fragmentadas evolucionó hacia párrafos completos. Luego hacia páginas enteras de caligrafía apretada, casi ilegible, escrita con la desesperación de quien intenta vaciar un océano con un dedal.

Una madrugada de febrero —tenía quince años— escribí durante seis horas consecutivas. Desde las once de la noche hasta las cinco de la madrugada. Mis padres dormían. El mundo dormía. Solo yo permanecía despierto en mi escritorio, bajo la luz amarillenta de una lámpara de mesa, llenando página tras página con los demonios que habitaban mi cabeza.

Cuando terminé, los dedos me temblaban de agotamiento. La mano derecha se había entumecido. La vista se me nublaba. Pero había logrado algo parecido al alivio. Un alivio frágil y temporal, como el que siente un adicto después de su dosis diaria.

Luego llegó la culpa. Después, el miedo. Finalmente, la certeza de que todo volvería a empezar al día siguiente.

El ciclo perfecto del TOC: obsesión, ansiedad, compulsión, alivio momentáneo, culpa, y vuelta a empezar.

El cuaderno se convirtió en una extensión de mi sistema nervioso. Lo llevaba a todas partes como quien porta un marcapasos. En la mochila del colegio. En el bolsillo de la chaqueta. Bajo el brazo cuando iba al cine. Su presencia me tranquilizaba, pero también me esclavizaba.

Era mi confesionario portátil. Mi psiquiatra de papel. Mi cómplice silencioso.

Y mi carcelero más implacable.

Porque lo que comenzó como liberación se transformó, con la perversidad característica del trastorno obsesivo, en una nueva prisión. Ya no podía confiar en mi memoria. Si no anotaba lo que había hecho, lo que había pensado, lo que había sentido, entonces no había certeza. Y sin certeza, el mundo se convertía en una amenaza permanente.

Recuerdo con precisión quirúrgica el día en que esta dinámica alcanzó su punto de quiebre.

Era un martes de octubre. Caminaba por la Avenida Insurgentes, en Ciudad de México, de regreso del colegio. A mi lado, una niña de unos ocho años corría para alcanzar a su madre. En ese momento, mi codo se movió ligeramente hacia la derecha. Un movimiento involuntario. Imperceptible. Inofensivo.

Pero mi mente obsesiva lo interpretó de manera diferente.

"La empujaste", me susurró la voz interior con la certeza de un fiscal. "La niña se va a caer. Se va a lastimar. Y será tu culpa."

Me detuve en seco. Miré hacia atrás. La niña seguía corriendo, perfectamente bien. Nadie había gritado. No había pasado nada. Absolutamente nada.

Pero la duda ya había echado raíces.

¿Y si realmente la había empujado sin darme cuenta? ¿Y si mi percepción estaba alterada? ¿Y si era capaz de lastimar a alguien y bloquear el recuerdo? ¿Y si era un psicópata en potencia?

Las preguntas se amontonaban en mi cabeza como fichas de dominó cayendo una tras otra. El corazón comenzó a latirme con la violencia de un martillo neumático. Las manos me sudaron. La respiración se me entrecortó.

Me senté en una banca del camellón, saqué el cuaderno de la mochila y escribí con letra temblorosa:

"No la empujé. No pasó nada. Estoy seguro. ESTOY SEGURO."

Lo repetí veinte veces en la misma página. Luego lloré como un niño perdido en un centro comercial. Después regresé a casa y transcribí la misma frase en el cuaderno, porque escribirla en la calle no contaba. Tenía que hacerlo en mi territorio, con mi pluma habitual, en mi escritorio de siempre.

Solo entonces pude respirar.

A ese nivel de demencia funcional puede llegar el TOC. Uno ya no vive para existir. Vive para verificar. Para comprobar. Para documentar cada paso, cada pensamiento, cada movimiento, por si acaso.

Los meses se convirtieron en años y el cuaderno se llenó como un vaso bajo una cascada. Cambié de escuela. Cambié de ciudad cuando mi padre consiguió trabajo en Guadalajara. Pero el cuaderno me siguió

como una sombra fiel. Era mi equipaje más importante. Mi posesión más valiosa. Mi secreto mejor guardado.

Nadie sabía de su existencia.

Ni mis padres, que me veían como un adolescente maduro y aplicado. Ni mis maestros, que me felicitaban por mi caligrafía impecable y mi obsesión por los detalles. Ni mis pocos amigos, que me consideraban "el intelectual del grupo".

Todos veían la máscara. Nadie intuía al prisionero.

Hay páginas en ese cuaderno que hoy no me atrevo a releer. Pensamientos tan perturbadores que solo los anoté usando eufemismos elaborados. Algunos están tachados con trazos furiosos, como si mi yo del pasado hubiera intentado borrar la tinta con pura fuerza de voluntad. Pero las palabras siguen ahí, debajo del garabato negro. Fantasmas de papel que se niegan a morir.

La mente obsesiva es juez y verdugo al mismo tiempo. Implacable en sus sentencias. Imposible de sobornar o engañar. El cuaderno me servía para apaciguarla momentáneamente, pero era un alivio tan falso como el que proporciona la morfina: efectivo a corto plazo, adictivo a largo plazo.

Una tarde de primavera —estaba en segundo de preparatoria— ocurrió algo que me cambió para siempre.

Perdí el cuaderno.

Lo había dejado en la biblioteca del colegio sin darme cuenta. Cuando me percaté de su ausencia, el mundo se desplomó sobre mis hombros. Corrí de regreso como si me hubiera olvidado un órgano vital. Las piernas me temblaban. El corazón me galopaba en el pecho. Sudaba frío a pesar del calor.

Lo encontré exactamente donde lo había dejado, sobre la mesa de la sección de ciencias sociales. Intacto. Aparentemente intocado.

Esa noche no pude dormir.

¿Y si alguien lo había abierto? ¿Y si habían leído mis secretos más íntimos? ¿Y si ahora sabían que estaba loco? ¿Y si llamaban a mis padres? ¿Y si me expulsaban del colegio? ¿Y si me internaban en un manicomio?

La paranoia me carcomió durante toda la madrugada. Al día siguiente, compré un cuaderno idéntico y transcribí, página por página, las últimas cincuenta entradas. Después quemé el cuaderno "contaminado" en el patio trasero de mi casa, como si fuera un libro de magia negra.

Lloré mientras veía arder aquellas páginas. No de alivio. De pérdida. Como si estuviera cremando una parte de mi alma.

Esa noche comprendí algo fundamental: el cuaderno ya no era mi herramienta. Era mi amo.

Pero siguió conmigo hasta los dieciocho años. Hasta que encontré aquel artículo médico perdido en la biblioteca universitaria. Hasta que descubrí que mi infierno privado tenía nombre, apellido y tratamiento.

Hoy, veinte años después, el cuaderno negro reposa en mi librero como un fósil de papel. Un archivo de lo que fui. Un mapa de carreteras que ya no recorro.

A veces siento la tentación de volver a escribir en él. De entregarme una vez más a esa falsa sensación de control. Pero resisto. Me quedo quieto hasta que pasa la oleada. Y cuando todo se calma, sonrío con una mezcla extraña de melancolía y orgullo.

Porque sigo aquí.

Porque aprendí a vivir sin necesidad de documentar cada pensamiento.

Porque ya no escribo para evitar el miedo.

Ahora escribo para entenderlo.

Y si tú que lees esto tienes tu propio cuaderno —físico o mental— donde guardas tus obsesiones más oscuras, quiero decirte algo que nadie me dijo a los trece años:

No estás loco.

No estás solo.

Y definitivamente no estás perdido.

Ese cuaderno, por más doloroso que sea, es también la prueba de que buscas sentido en el caos. De que luchas contra la corriente. De que no te has rendido.

Yo tampoco me rendí.

Y por eso hoy escribo estas líneas.

Para recordarme —y quizás recordarte— que se puede salir del laberinto. No indemne, es cierto. Pero sí más lúcido. Más fuerte. Más genuinamente humano.

El cuaderno negro seguirá ahí, en su estante, envuelto en plástico transparente. No como una amenaza, sino como un recordatorio.

De lo que fui.

De lo que soy.

Y de todo lo que aún puedo llegar a ser.

CAPÍTULO 2

La primera jaula

Nadie me explicó jamás que el miedo podía adoptar la forma de una voz silenciosa. Una voz que se instala en los pliegues más profundos de la conciencia y permanece ahí, agazapada como un depredador nocturno, hasta que un día —sin previo aviso, sin explicación aparente— decide

emerger de las sombras y comenzar a susurrar. No con gritos desgarradores. No con alaridos desesperados. Sino con exigencias. Frías. Precisas. Implacables.

Yo tenía apenas seis años cuando esa voz habló por primera vez.

Era una noche de esas que se graban en la memoria con la nitidez de una fotografía. Una noche aparentemente común en una casa aparentemente normal de una colonia de clase media en la Ciudad de México. Mis padres ya dormían en su habitación contigua, sumidos en ese sueño profundo de los adultos que han cumplido con sus responsabilidades diarias. Mi hermana menor roncaba suavemente en la cama de al lado, envuelta en cobijas que olían a suavizante y a infancia tranquila. El mundo entero parecía descansar.

Todos menos yo.

Estaba acostado en mi cama individual, con las sábanas azules que mi madre había elegido porque "hacían juego con tus ojos", mirando el techo con una fijeza antinatural para un niño de mi edad. No tenía sueño. No por culpa del azúcar de algún dulce prohibido, ni por la emoción infantil de algún evento especial. No. Estaba despierto por una sensación que entonces no sabía nombrar, pero que ahora reconozco como el primer síntoma: esa inquietud profunda que se aloja en el centro del pecho como un huésped no invitado que se niega a marcharse.

La habitación estaba en penumbra, apenas iluminada por la luz amarillenta que se filtraba desde el pasillo. En esa semioscuridad, las formas familiares de mis juguetes, mis libros, mi escritorio infantil, adquirían contornos extraños. No amenazantes. Simplemente... diferentes. Como si la noche les otorgara una vida secreta que solo yo podía percibir.

Fue entonces cuando apareció.

La idea llegó desde ninguna parte y desde todas partes a la vez. Clara como el agua cristalina. Redonda como una canica perfecta. Implacable como una sentencia judicial:

"Si no rezas el Padrenuestro diez veces esta noche, algo malo les va a pasar a papá y mamá."

No era una imaginación. Tampoco un juego de esos que los niños se inventan para combatir el aburrimiento. Lo sentí como una certeza absoluta, como si alguien invisible —un ángel o un demonio, nunca supe distinguirlo— me hubiese susurrado al oído con una solemnidad casi religiosa. Algo primitivo en mí, algo que habitaba en esos recovecos del alma donde no llega la luz de la razón, creyó en esa voz. Sin cuestionarla. Sin someterla al tribunal de la lógica. Sin dudar.

Y entonces recé.

Junté las manos como me habían enseñado las monjas del colegio católico al que asistía. Cerré los ojos con fuerza hasta que aparecieron lucecitas de colores detrás de los párpados. Y comencé:

"Padre nuestro que estás en los cielos..."

Pero no era tan simple.

Porque si me equivocaba al pronunciar alguna palabra —si decía "cielo" en lugar de "cielos", si tartamudeaba, si mi lengua tropezaba con alguna sílaba— tenía que volver a empezar. Desde el principio. Completamente. Porque si no lo decía con el corazón plenamente concentrado, tampoco contaba. Y si me distraía, si por un segundo mi mente vagaba hacia los ruidos de la calle o hacia el tic-tac del reloj de la sala, o hacia cualquier pensamiento ajeno a la oración, había que repetirlo todo.

Una vez. Dos veces. Cinco veces.

La sexta intentona se vio interrumpida porque se me ocurrió pensar en el programa de televisión que había visto esa tarde. Tenía que empezar de nuevo.

La séptima vez no logré concentrarme porque mi hermana se movió en sueños y las resortes de su cama crujieron. Otra vez desde el principio.

La octava vez pronuncié mal la palabra "tentación" y tuve que reiniciar.

La décima vez —la que finalmente acepté como válida— me llevó más de una hora de repeticiones obsesivas. Cuando terminé, lloré en silencio, con esas lágrimas tibias que brotan sin sollozos. No lloraba por miedo a la oscuridad o por algún terror infantil convencional. Lloraba por cansancio. Por la abrumadora sensación de que el mundo era un lugar extraordinariamente frágil, hecho de cristal y equilibrado sobre la punta de una aguja, y que yo —un niño de seis años que aún no sabía atar bien las agujetas— había sido designado como su guardián más inútil e inadecuado.

Así comenzó todo.

Hoy, después de décadas de estudio y terapia, lo llamo por su nombre técnico: Trastorno Obsesivo Compulsivo. Pero en aquel entonces era, simplemente, "mi responsabilidad". Una carga secreta. Un peso invisible que llevaba a cuestas como los caracoles llevan su caparazón: parte de mí, necesario para mi supervivencia, pero también una limitación perpetua.

Al día siguiente desperté con una sensación extraña. Mis padres siguieron siendo mis padres, por supuesto. Desayunamos juntos como siempre. Mi madre me preparó el uniforme del colegio. Mi padre me despidió con un beso en la frente antes de irse al trabajo. Pero algo había cambiado para siempre en la manera en que yo los percibía.

Ya no eran simplemente mis cuidadores, mis protectores, las figuras de autoridad que establecían las reglas de mi pequeño universo. Ahora eran mis protegidos. Sus vidas —al menos así lo creía mi mente infantil

con esa lógica implacable que caracteriza a los niños— dependían de mí. De mis pensamientos. De mis oraciones. De mi conducta impecable. De mi vigilancia constante.

Era como si hubiera firmado un contrato invisible con alguna fuerza superior. Un trato silencioso con Dios, o con el universo, o con esa entidad sin nombre que habita en los rincones más oscuros de la mente y que no necesita presentación porque siempre ha estado ahí. Los términos del acuerdo eran simples y terribles: si yo cumplía escrupulosamente con el ritual, ellos estarían a salvo. Si fallaba... bueno, ya no habría vuelta atrás.

Comencé a desarrollar lo que entonces llamaba "mis costumbres especiales".

Tocar la perilla de la puerta tres veces antes de entrar a cualquier habitación, porque tres era un número sagrado. Persignarme discretamente antes de cruzar cualquier calle, porque uno nunca sabía cuándo Dios podía estar observando y decidir poner a prueba mi fe. Evitar pisar las grietas de la banqueta durante el camino al colegio, porque las grietas eran como heridas en el mundo y pisarlas podía abrirlas más.

Cada acción que realizaba durante el día tenía un peso simbólico. Un eco mágico que se propagaba por dimensiones que solo yo podía percibir. Era como si el universo me observara con miles de ojos invisibles y juzgara cada uno de mis movimientos, cada una de mis decisiones, cada uno de mis pensamientos, otorgándoles un significado trascendental que escapaba a la comprensión de los adultos.

Pero lo más aterrador —y lo más trágico— era que nadie lo notaba.

Mis padres creían que yo era "especialmente bueno". Una criatura angelical dotada de una sensibilidad profunda que me distinguía de otros niños de mi edad. Que era devoto por naturaleza. Que me gustaba rezar porque tenía un alma naturalmente religiosa. Nunca sospecharon que lo hacía por miedo. Que cada noche me desvelaba cumpliendo un trato desesperado con un juez interno que no dormía nunca, que no descansaba nunca, que no me daba tregua nunca.

Nunca imaginaron que detrás de mi aparente perfección se escondía el caos de una mente que ya había comenzado a traicionarse a sí misma.

La infancia, he llegado a comprender, es un territorio repleto de símbolos y significados ocultos. El mío se llenó gradualmente de números con propiedades mágicas, oraciones que funcionaban como conjuros, repeticiones que actuaban como escudos protectores, y reglas absurdas pero inquebrantables que solo yo conocía y que solo yo podía hacer cumplir.

Y sin embargo, obedecía esas reglas con la misma devoción religiosa con la que otros niños siguen las normas del recreo o respetan las reglas

de sus juegos favoritos. Pero mi juego era diferente. Mi juego era sobrevivir. El tablero era mi mente. Las piezas eran mis pensamientos. Y las reglas... las reglas las dictaba esa voz silenciosa que había decidido convertir mi infancia en un campo de entrenamiento para el miedo.

Y lo más perverso de todo era que el sistema funcionaba.

Durante mucho tiempo —meses, años— mis padres no se murieron. No hubo accidentes domésticos. Ninguna tragedia familiar vino a alterar nuestra rutina. Mi hermana siguió creciendo sana. Mi padre siguió yendo al trabajo todos los días y regresando por las tardes con el periódico bajo el brazo. Mi madre siguió preparando la comida y cantando mientras lavaba los platos.

Todo parecía normal. Todo estaba en orden.

Lo cual, desde mi lógica infantil distorsionada por el TOC incipiente, no era casualidad. Era prueba irrefutable. Era confirmación científica de que mis oraciones eran efectivas. De que mis repeticiones tenían sentido. De que, efectivamente, yo sostenía el frágil equilibrio del mundo con los hilos invisibles de mis rituales secretos.

Así se refuerza el Trastorno Obsesivo Compulsivo. No con el castigo inmediato, que sería más fácil de identificar y combatir. Sino con la ilusión del control. Con la falsa sensación de que nuestros actos rituales mantienen a raya las fuerzas del caos. Con la mentira piadosa de que somos indispensables para el funcionamiento del universo.

Recuerdo con precisión fotográfica una tarde de domingo en la que estuve muy cerca de delatar mi secreto.

Estábamos en casa de mis abuelos paternos, en una de esas reuniones familiares que se vuelven rituales en las familias mexicanas de clase media. Había pastel de tres leches, café recién hecho, conversaciones entrecruzadas sobre política, trabajo, chismes del barrio. El ambiente era cálido, protector, lleno de esa alegría doméstica que solo se encuentra en los hogares donde reina la armonía.

Pero yo no podía participar plenamente en esa alegría.

Porque había llegado mi hora. La hora de la oración obligatoria de la tarde. Y tenía que cumplir, costara lo que costara.

Me alejé discretamente del bullicio familiar y me dirigí al único lugar donde podía estar a solas: el baño de mis abuelos. Cerré la puerta con seguro, revisé dos veces que estuviera bien cerrada, bajé la tapa del inodoro y me senté con las piernas cruzadas, adoptando la posición que había desarrollado para las oraciones serias. No porque tuviera necesidades fisiológicas. Sino porque esa era la única forma en la que podía repetir la oración "limpia", sin distracciones externas, sin interrupciones, sin contaminación acústica.

Había llegado a la cuarta repetición cuando mi madre golpeó la puerta con suavidad.

—¿Estás bien, mi amor? —preguntó con esa preocupación maternal que solo las madres saben modular.

—Sí, mamá —respondí, tratando de sonar natural y tranquilo.

Pero mi voz tenía algo de sobresalto. Una nota falsa que cualquier oído entrenado habría detectado inmediatamente. Y esa imperfección vocal, esa pequeña traición de mis cuerdas vocales, contaminó mi oración en curso. Lo cual me obligó a repetir todo desde el principio.

Salí del baño quince minutos después, con la cara ligeramente enrojecida y las manos temblorosas.

Mi madre me miró con curiosidad, pero no insistió. Mi padre siguió conversando con mi abuelo sobre los resultados del fútbol. Mis tíos continuaron su debate sobre la situación económica del país. Nadie preguntó. Nadie se dio cuenta de que había ocurrido algo significativo.

Y esa fue mi primera lección fundamental sobre la naturaleza del TOC: vive y se desarrolla en lo oculto. En lo que no se dice. En lo que se disfraza de costumbre inocente, de rasgo de carácter, de manía inofensiva.

Es un enemigo que prefiere las sombras. Que se alimenta del silencio. Que crece en la oscuridad de lo no compartido.

Con los años, mi repertorio de miedos fue evolucionando y sofisticándose como un organismo que se adapta a su ambiente.

Ya no se trataba únicamente de la muerte súbita de mis padres. Ahora incluía la salud de mi hermana, la seguridad de mis pocos amigos del colegio, la posibilidad siempre presente de ir al infierno por pensar cosas que las monjas considerarían "malas" o "impuras". El TOC cambia de forma como una sombra que se adapta automáticamente a los movimientos de la luz. Lo que no cambia nunca es la jaula.

Porque eso es exactamente lo que construye: una jaula mental edificada con barrotes invisibles pero sólidos como el acero.

Y lo más trágico de esta construcción es que uno mismo es quien la levanta, ladrillo a ladrillo, barra a barra, día tras día. Cada repetición que realizamos. Cada evitación que practicamos. Cada acto ritual que ejecutamos. Todo es un material de construcción más en esa estructura que nos contiene, que nos protege de los peligros imaginarios, sí, pero que también nos limita, nos aísla, nos condena a vivir en un espacio cada vez más reducido.

La primera jaula, la de la infancia, es la más dura de romper. No porque sea la más resistente físicamente, sino porque está construida con el lenguaje del miedo puro. Y el miedo de un niño tiene una potencia devastadora que los adultos hemos olvidado. Es un miedo sin matices, sin graduaciones, sin la moderación que otorga la experiencia. Es absoluto. Es total. Es asfixiante.

Nadie sabe —nadie puede imaginar— que en la mente de un niño obsesivo, cada oración mal pronunciada puede equivaler a una tragedia familiar. Nadie ve que cuando ese niño se lava las manos diez veces seguidas, no es por un amor excesivo a la limpieza. Es por culpa. Por ansiedad. Por ese fantasma interior que susurra constantemente: "Si no lo haces bien, alguien que amas va a sufrir por tu culpa."

Yo viví años enteros en esa jaula autoimpuesta.

Y no porque mis padres no me amaran. Me amaron con ternura genuina y dedicación absoluta. Pero el TOC no nace del desamor familiar. No es hijo del abandono ni del maltrato.

Nace, muchas veces, de todo lo contrario: de la sensibilidad excesiva. De la necesidad patológica de control. De la incapacidad congénita para tolerar la incertidumbre que es parte natural de la existencia humana.

En mi caso particular, nació de un miedo primitivo y abrumador a perder lo que más quería en el mundo.

Me pregunto a menudo, durante las noches de insomnio que aún visitan mi vida adulta, cómo habría sido mi infancia si alguien —cualquier persona con un mínimo de conocimiento psicológico— hubiera pronunciado las palabras mágicas que habrían roto el hechizo:

"No pasa nada si no rezas esta noche. Tus pensamientos no tienen poder sobre la realidad. No eres responsable del bienestar del universo entero. Eres solo un niño. Y está bien ser solo un niño."

Pero nadie las dijo. Nadie las sabía. Nadie sospechaba que era necesario decirlas.

Así que seguí rezando. Noche tras noche. Mes tras mes. Año tras año. Hasta que un día, muchos años después, cuando ya era un adolescente al borde de la desesperación total, me atreví a realizar el experimento más peligroso de mi vida: no rezar. Solo una vez. Solo una noche.

Y descubrí, con el asombro de quien contempla un milagro, que el mundo no se vino abajo. Que mis padres siguieron respirando. Que el universo no se desplomó como un castillo de naipes.

Pero esa historia, esa revelación que cambió el curso de mi existencia, vendrá después. Por ahora, solo quiero que quede absolutamente claro: la primera jaula no tiene barrotes de hierro ni cerradura de acero. Solo tiene miedo. Miedo puro. Miedo destilado. Miedo convertido en arquitectura mental.

Y la llave para abrirla —como descubrí después de décadas de búsqueda— está hecha de elementos aparentemente frágiles pero extraordinariamente poderosos: duda metodológica, coraje silencioso, y palabras nuevas que uno debe aprender a pronunciar en voz alta, aunque duelan al salir, aunque suenen extrañas, aunque parezcan herejías:

"No soy culpable de las desgracias del mundo."

"No soy un peligro para las personas que amo."

"No tengo que salvar a nadie de catástrofes imaginarias."

"No tengo que salvarme de mí mismo."

Son palabras simples. Pero pronunciarlas por primera vez requiere más valor del que imaginé que podía tener un niño de seis años perdido en la oscuridad de su propia mente.

Afortunadamente, ese valor también se puede aprender.

CAPÍTULO 3

La conspiración del jabón

Y llegó la adolescencia como llegan las tormentas: sin anunciarse, sin pedir permiso, transformando el paisaje familiar en territorio desconocido.

Corría el año de 1997. Tenía quince años y el mundo parecía haberse confabulado para volverse más complicado. Los Beatles sonaban en mi walkman amarillo —regalo de cumpleaños que aún conservo— mientras caminaba por las calles de Guadalajara, adonde nos habíamos mudado cuando mi padre consiguió trabajo en una empresa textil. Nueva ciudad, nuevo colegio, nuevos rostros. Pero el cuaderno negro me había seguido, fiel como una sombra, y con él todas las voces que ya habían hecho nido en mi cabeza.

Lo que no esperaba era que esas voces encontraran un nuevo lenguaje. Más sutil. Más persuasivo. Más devastador.

El enemigo ya no eran solo los pensamientos prohibidos o las oraciones mal rezadas. Ahora tenía nombre y apellido: contaminación.

No la contaminación de la que hablaban en las noticias —ríos envenenados, aire tóxico, ciudades cubiertas de smog—. No. Esta era una contaminación invisible, microscópica, que se adhería a mi piel como una segunda naturaleza y que solo yo podía percibir con esa clarividencia terrible que caracteriza a los obsesivos.

Todo comenzó un martes de octubre, durante el recreo del colegio San Patricio.

Había terminado de almorzar —torta de jamón que mi madre preparaba cada mañana con la devoción de quien cumple un sacramento— cuando uno de mis compañeros, Rodrigo Santamaría, se acercó para preguntarme sobre la tarea de matemáticas. Era un muchacho simpático, de sonrisa fácil y manos perpetuamente sucias de tierra porque vivía jugando fútbol en el patio trasero de su casa.

Sin pensarlo, me extendió la mano para saludarme. Un gesto común. Natural. Inofensivo.

Yo se la estreché sin dudar.

Pero en el momento exacto en que nuestras palmas se tocaron, algo se despertó en mí. Una alarma silenciosa que comenzó a sonar en frecuencias que solo mi sistema nervioso podía captar. No fue dolor físico. Tampoco asco evidente. Fue algo mucho más perturbador: la certeza absoluta —irracional pero inquebrantable— de que algo malo había pasado de sus manos a las mías.

¿Qué era ese "algo"? No lo sabía. No podía nombrarlo. Pero lo sentía con la misma intensidad con la que se siente el calor de una llama o el frío de la lluvia. Una presencia extraña. Un huésped microscópico que se había instalado en mi piel y que desde ahí irradiaría su influencia maligna hacia el resto de mi cuerpo, hacia mi familia, hacia todo lo que tocara posteriormente.

La conversación con Rodrigo continuó normalmente. Hablamos de ecuaciones cuadráticas, del examen de historia, del concierto de rock que habría el fin de semana en la Plaza de Armas. Yo asentía, sonreía, participaba como un actor consumado. Pero mi mente estaba en otra parte. Estaba concentrada en mis manos. En esa sensación de suciedad que crecía minuto a minuto como una mancha de aceite extendiéndose sobre papel absorbente.

Cuando sonó la chicharra que anunciaba el regreso a clases, corrí al baño más cercano.

Y ahí comenzó el primer ritual de lo que después llamaría "la conspiración del jabón".

Abrí la llave de agua fría. Tomé la pastilla de jabón rosado —de esas que usan en las escuelas públicas, ásperas y malolientes— y comencé a lavarme. No fue un lavado cualquiera. Fue un proceso. Meticuloso. Casi ceremonial. Enjabonado durante veinte segundos exactos —contados mentalmente con la precisión de un cronómetro suizo—, frotando cada dedo por separado, prestando especial atención a las uñas, enjuagando con agua abundante hasta que la espuma desapareciera completamente.

Cuando terminé, me sequé con papel higiénico porque las toallas del colegio me parecían sospechosas. Y por un momento —solo por un momento— experimenté algo parecido al alivio.

Pero no duró.

Porque al salir del baño tuve que tocar la perilla de la puerta. Y esa perilla había sido tocada por cientos de manos antes que la mía. Y algunas de esas manos podían haber estado... contaminadas.

La sensación volvió de inmediato, multiplicada por diez.

Tuve que inventar una excusa para regresar al baño. Alegué dolor de estómago. El maestro de física —un hombre mayor de barba gris y paciencia infinita— me dio permiso sin hacer preguntas.

Segundo lavado. Más intenso que el primero. Treinta segundos de enjabonado. Agua más caliente. Más papel para secarme.

Y así comenzó una de las etapas más absurdas y dolorosas de mi adolescencia.

En las siguientes semanas desarrollé lo que solo puedo describir como una paranoia higiénica de proporciones épicas. No era que temiera a los gérmenes en el sentido médico convencional. Los microbios, las bacterias, los virus eran entidades demasiado concretas, demasiado científicas para mi mente obsesiva. Lo que yo temía era algo mucho más abstracto y, por lo tanto, mucho más aterrador: la contaminación moral.

Cada objeto que tocaba se convertía en un potencial transmisor de maldad. Las monedas que recibía de cambio en la tienda llevaban consigo la impronta de todos los bolsillos donde habían estado. Los pasamanos del autobús escolar eran autopistas de impureza donde se mezclaban las huellas dactilares de pecadores desconocidos. Los libros de la biblioteca del colegio habían sido hojeados por manos que quizás habían tocado cosas terribles, innombrables.

Y lo peor de todo: mi mente obsesiva había establecido una conexión directa entre esa contaminación imaginaria y el bienestar de las personas que más amaba. Si yo no me lavaba adecuadamente después de tocar algo "sucio", entonces esa impureza se propagaría. A través de mí. Hacia mi familia. Como una plaga bíblica de la que yo sería el portador involuntario.

La lógica era demencial, pero inquebrantable: si abrazaba a mi madre con las manos contaminadas, algo malo le pasaría. Si tocaba los cubiertos durante la cena sin haberme purificado primero, envenenar a toda la familia. Si no cumplía escrupulosamente con los rituales de limpieza, me convertiría en un ángel de la muerte domesticado.

Así, el jabón se transformó en mi salvación y mi condena al mismo tiempo.

Desarrollé una taxonomía completa de situaciones que requerían lavado inmediato: después de tocar dinero, después de estrechar manos, después de abrir puertas públicas, después de tocar barandales, después de usar transporte público, después de sentarme en bancas de parques, después de tocar cualquier superficie en hospitales o clínicas, después de acariciar animales callejeros.

Pero también después de situaciones menos obvias: después de pensar en algo sucio mientras tocaba algo limpio, después de que alguien estornudara en mi presencia, después de pasar cerca de hospitales o funerarias, después de tocar objetos que habían estado en contacto con personas que me parecían "moralmente dudosas".

Mis manos se convirtieron en el campo de batalla donde libraba una guerra invisible contra fuerzas que solo yo podía percibir.

Recuerdo con claridad cinematográfica el día en que mi madre notó por primera vez las heridas en mis nudillos.

Era una tarde de diciembre. Estábamos preparando tamales para las posadas navideñas —tradición familiar que mi madre mantenía con orgullo desde que era niña—. Yo la ayudaba a extender la masa sobre las hojas de maíz cuando ella tomó mis manos entre las suyas para examinar unas grietas que se habían abierto entre mis dedos.

—¿Qué te pasó, mi amor? —preguntó con esa preocupación maternal que trasciende las palabras.

Las heridas eran consecuencia de lavarme las manos más de cuarenta veces al día. El jabón industrial del colegio, combinado con agua caliente y fricción constante, había convertido mi piel en un mapa de fisuras sangrantes. Pero yo no podía explicar eso. No tenía palabras para describir la compulsión que me dominaba.

—Se me reseca mucho la piel en el frío —mentí con la naturalidad de quien ha perfeccionado el arte del engaño por supervivencia.

Mi madre me compró una crema humectante cara, importada, con extracto de aloe vera. Me la aplicaba religiosamente cada noche antes de dormir. Pero era como poner una curita sobre una hemorragia interna. El problema no estaba en mi piel. Estaba en mi cabeza.

Y siguió empeorando.

Llegó un momento en que mis rituales de lavado se extendían más allá de las manos. Si accidentalmente mi brazo rozaba algo "contaminado", tenía que lavar el brazo entero. Si una gota de agua "impura" salpicaba mi camisa, tenía que cambiarme completamente. Si pisaba algo sospechoso, tenía que lavarme los zapatos y después los pies.

Una noche de enero —tenía ya dieciséis años recién cumplidos— pasé dos horas en el baño de casa realizando lo que mi mente obsesiva había catalogado como "lavado de emergencia total". Había tenido que usar el baño de una gasolinera durante un viaje familiar a Puerto Vallarta, y la experiencia me había dejado con la sensación de estar completamente contaminado desde los cabellos hasta las uñas de los pies.

Mi hermana golpeó la puerta varias veces. Mis padres preguntaron si me sentía mal. Yo respondía que todo estaba bien, que solo me estaba dando un baño largo para relajarme.

Pero nada estaba bien.

Esa noche, mientras me miraba al espejo del baño con las manos enrojecidas y sangrantes, tuve la primera revelación consciente de mi vida: "Esto no es normal."

No fue un pensamiento liberador. Fue aterrador. Porque reconocer que algo estaba mal significaba también reconocer que yo estaba enfermo. Y estar enfermo implicaba la posibilidad de empeorar. O de no tener cura.

Pero también fue el primer paso real hacia la libertad.

Porque por primera vez en años, había logrado observar mi comportamiento desde afuera. Como si fuera un científico estudiando a un espécimen extraño. Y lo que vi me asustó tanto como me iluminó: un adolescente prisionero de sus propios rituales de purificación, condenado a repetir ceremonias absurdas por miedo a catástrofes imaginarias.

El jabón ya no era mi aliado. Era mi carcelero más eficiente.

Y las barras de esa cárcel estaban hechas de espuma, agua tibia, y una culpa tan profunda que había echado raíces en lo más hondo de mi alma.

Esa fue la noche en que comencé a planear mi fuga. No de casa. No del colegio. No de Guadalajara.

De mí mismo.

Aunque todavía no sabía cómo hacerlo.

CAPÍTULO 4

Los falsos culpables

El miedo, he llegado a comprender después de décadas de convivir con él, tiene la peculiar capacidad de mutar. Como esos virus que los científicos estudian con fascinación y terror, cambia de forma, se adapta, evoluciona hasta encontrar la cerradura exacta que le permita ingresar a los rincones más profundos de la conciencia humana.

Mi TOC —esa bestia invisible que había comenzado sus andanzas con oraciones obsesivas y rituales de limpieza— descubrió, cuando yo tenía apenas diez años, una nueva y devastadora modalidad de ataque: la culpa universal.

Todo comenzó una tarde aparentemente inocua de marzo. Yo cursaba quinto grado en el Colegio Sagrado Corazón de Guadalajara, y la señorita Carmen —una mujer mayor de cabello plateado y mirada severa que parecía haber salido directamente de un manual de disciplina victoriana— nos explicaba las diferencias entre pecados veniales y mortales con el entusiasmo de quien disecciona cadáveres.

—Los pecados no confesados —declaró con solemnidad papal mientras dibujaba círculos concéntricos en el pizarrón— se convierten en castigos para nuestros seres queridos. Dios, en Su infinita sabiduría, utiliza el dolor ajeno para hacernos reflexionar sobre nuestras faltas.

Esas palabras se instalaron en mi mente con la precisión de un proyectil guiado. No como información. Como dogma. Como ley universal que explicaba, de pronto, todos los misterios dolorosos de la existencia humana.

Esa misma noche, mi madre dejó la puerta del refrigerador mal cerrada. Un descuido insignificante, de esos que ocurren mil veces en cualquier hogar del mundo. Al día siguiente, cuando descubrió que los alimentos se habían echado a perder, su rostro se contrajo en una mueca de frustración económica que reconocí inmediatamente: éramos una familia de clase media que no podía permitirse desperdicios.

En circunstancias normales, ese episodio no habría trascendido más allá de una anécdota doméstica menor. Pero mi mente obsesiva —ya entrenada en el arte de encontrar conexiones causales donde no las había— experimentó algo que solo puedo describir como una revelación apocalíptica.

Fue mi culpa.

La certeza me golpeó con la fuerza de un rayo. Si yo hubiera rezado con mayor concentración antes de dormir. Si no hubiera permitido que mi mirada se detuviera demasiado tiempo en aquel cartel publicitario que mostraba a una mujer en bikini. Si no hubiera mentido diciéndole a mi madre que ya había terminado la tarea de matemáticas. Todo eso —la leche agria, el pollo podrido, la expresión de derrota en el rostro maternal— era la factura exacta de mis omisiones espirituales.

Esa fue la primera vez en mi vida que lloré sin poder explicar el motivo de mis lágrimas.

A partir de ese momento, el universo entero se transformó en un tribunal cósmico donde cada uno de mis actos, palabras, omisiones y hasta pensamientos podían desencadenar catástrofes en cascada. Me convertí en el único jurado y, simultáneamente, en el reo perpetuo de un juicio que no conocía descanso.

La lógica del sistema era demencial pero inquebrantable: si alguien discutía en casa, yo rastreaba obsesivamente entre mis acciones del día anterior para encontrar el pecado que había provocado esa discordia. Si mi padre llegaba tarde y preocupado del trabajo, mi mente comenzaba inmediatamente a hurgar en los archivos de mi comportamiento reciente, buscando los pensamientos impuros o los gestos de soberbia que habían desencadenado su malestar.

Pero la paranoia de la culpa universal no se limitaba al ámbito familiar. Se extendía hacia círculos concéntricos cada vez más amplios, como ondas en un estanque perturbado por una piedra invisible.

Me culpaba de accidentes callejeros que presenciaba desde la ventana del autobús escolar. De incendios que aparecían en las noticias televisivas. Del dolor de desconocidos que nunca había visto pero cuyo sufrimiento, según mi lógica retorcida, tenía que ser consecuencia de alguna falta mía aún no identificada.

Desarrollé una habilidad asombrosa —y terrorífica— para detectar cadenas causales absurdas entre mis pensamientos más íntimos y los

hechos aparentemente aleatorios del mundo exterior. Me convertí en un teólogo del remordimiento, un arquitecto de catástrofes imaginarias que siempre, invariablemente, me tenían a mí como epicentro.

Recuerdo con precisión cinematográfica el día en que una mosca entró en nuestro salón de clases. Fue durante la hora de historia, mientras el profesor Martínez nos explicaba las causas de la Independencia de México. Yo había abierto la puerta para salir al baño y, sin darme cuenta, le permití el acceso a ese insecto que inmediatamente comenzó a golpear contra los ventanales con la desesperación de quien busca una salida que no existe.

La mosca se convirtió en una distracción constante. Zumbaba, se posaba en las cabezas de mis compañeros, interrumpía la concentración colectiva con su presencia errática. Esa tarde, mientras el profesor intentaba escribir fechas importantes en el pizarrón, tropezó con una silla que algún estudiante había dejado fuera de lugar.

El ruido del golpe resonó en el aula como un disparo. El profesor Martínez cayó al suelo con un grito ahogado. Su tobillo se había fracturado.

En mi cabeza, el razonamiento fue inmediato e incuestionable: la mosca lo había distraído. Yo había dejado entrar a la mosca. Por lo tanto, yo era directamente responsable del accidente.

No dije nada en voz alta, por supuesto. Ya había aprendido que expresar este tipo de conexiones causales provocaba miradas extrañas y preguntas incómodas. Pero la culpa me carcomía desde adentro como un ácido invisible.

Esa tarde, cuando llegué a casa, fui directamente al baño y metí las manos bajo el agua más caliente que pude soportar. El dolor físico era mi forma primitiva de expiación, mi manera de purgar una culpa que crecía como un tumor maligno en mi conciencia.

Mi piel se enrojeció hasta parecer carne viva. Pero lo peor no era el escozor en las manos. Lo peor era descubrir que, sin importar cuánto me castigara físicamente, la culpa seguía allí. Persistente como una llaga que se niega a cicatrizar.

Con el tiempo, mi mente obsesiva perfeccionó este sistema de auto tortura hasta convertirlo en una ciencia exacta del sufrimiento autoimpuesto. Cualquier evento negativo que ocurriera en mi radio de percepción —por remoto o desconectado que estuviera de mi existencia — se transformaba automáticamente en evidencia de algún pecado cometido por mí.

Una mañana, mientras desayunaba cereales con leche tibia, vi por la ventana de la cocina cómo una ambulancia se llevaba a don Evaristo, el vecino de la casa de enfrente. Yo ni siquiera conocía a ese hombre.

Apenas había intercambiado saludos corteses con él en las ocasiones en que coincidíamos en la banqueta.

Pero la noche anterior, mientras intentaba concentrarme en mis tareas escolares, el ruido de su televisor había atravesado las paredes con un volumen excesivo. Yo había sentido una punzada de irritación. Había deseado —solo por un segundo, solo en el silencio de mi mente— que "alguien" en el vecindario desapareciera para que pudiera estudiar en paz.

No había pensado específicamente en don Evaristo. Pero eso no importaba. La culpa se deslizó por mi conciencia como una sombra viscosa y envolvente. El deseo abstracto de silencio se había materializado, según mi lógica demente, en la desgracia concreta de un hombre inocente.

Era mía la responsabilidad. Tenía que serlo.

Y entonces, como siempre, regresaba a mis rituales de penitencia. Rezar fórmulas repetitivas hasta que las palabras perdieran significado. Escribir frases expiatorias en los márgenes de mis libretas escolares: "No soy culpable, no soy culpable, no soy culpable." Pero el solo hecho de tener que escribir esas negaciones implicaba ya una duda fundamental. Y si dudaba de mi inocencia... tal vez efectivamente era culpable.

Había una lógica infernal en todo este sistema de pensamiento. Un círculo vicioso que se alimentaba de sí mismo con la voracidad de un Heliogábalo psicológico. Durante años enteros, viví atrapado dentro de esa estructura mental, respirando el aire enrarecido de la culpabilidad universal.

La culpa se convirtió en mi idioma secreto, mi brújula moral distorsionada y mi cárcel más eficiente. Me acostumbré tanto a cargar ese peso que, durante los pocos días en que despertaba sin sentirla, experimentaba algo paradójicamente peor: el vacío. La sospecha terrible de que algo catastrófico se avecinaba precisamente porque me sentía tranquilo.

No hay descanso que no se pague, me repetía con la sabiduría amarga de un filósofo de diez años condenado a la introspección prematura.

Mis pocos amigos del colegio atribuían mi melancolía constante a una "sensibilidad extrema". Mi madre decía con orgullo maternal que yo tenía un "alma vieja", como si la tristeza precoz fuera una virtud digna de admiración. Los psicólogos escolares —en las escasas ocasiones en que me entrevistaron— no supieron detectar la naturaleza patológica de mi comportamiento. Se limitaban a elogiar mi sentido de "responsabilidad social" y mi "preocupación por el bienestar ajeno".

Me sentía un farsante cósmico. Nadie parecía entender que mi aparente virtud no era más que la manifestación exterior de una condena interior. Que no me preocupaba por los demás desde el amor, sino desde el

terror. Que cada gesto compasivo que realizaba estaba motivado no por la bondad natural, sino por el miedo paralizante a las consecuencias cósmicas de mi indiferencia.

Y entonces llegó la noche que cambió para siempre mi percepción de mí mismo. La noche en que descubrí que incluso mis sueños podían convertirse en material de culpabilidad.

Tenía once años y acababa de quedarme dormido después de una jornada particularmente intensa de rituales expiatorios. En mis sueños —esos territorios supuestamente libres de la censura consciente— apareció una imagen que me perseguiría durante décadas: yo empujaba a mi hermana menor por las escaleras de nuestra casa.

No fue un sueño narrativo, con principio y desarrollo. Fue solo esa escena brutal, repetida una y otra vez como un disco rayado. Mi hermana cayendo. Su grito. Su cuerpo pequeño golpeando contra los escalones de mármol.

Desperté empapado en sudor frío, con el corazón latiendo como si hubiera corrido un maratón. Por primera vez en mi vida, me sentí genuinamente peligroso. Un asesino potencial que había atentado contra su propia sangre, aunque fuera solo en el territorio onírico.

No me atreví a mirarla a los ojos durante todo el día siguiente. Cuando ella me hablaba con la naturalidad fraternal de siempre, yo asentía en silencio, evitando cualquier contacto físico que pudiera "contaminar" su inocencia con mi culpabilidad recién descubierta.

Esa tarde me encerré en el baño y lloré como no lo hacía desde la primera infancia. No eran lágrimas de tristeza. Eran lágrimas de terror existencial. El miedo puro de descubrirme capaz —aunque fuera solo en sueños— de dañar a quien más amaba en el mundo.

Tomé un lápiz y un cuaderno escolar, y escribí con la desesperación de quien redacta su última voluntad: "No fue real. No fue real. No fue real."

Lo repetí exactamente ciento trece veces. Conté cada repetición con la meticulosidad de un contable obsesivo. Si no completaba el ritual en múltiplos de tres —número sagrado que había adquirido propiedades mágicas en mi cosmogonía personal— algo horrible ocurriría. De eso estaba absolutamente convencido.

Ahí comprendí que había cruzado una línea invisible pero definitiva.

Ya no se trataba únicamente de sentir culpa por lo que hacía o dejaba de hacer en el mundo físico. Ahora cargaba también con la responsabilidad de mis pensamientos involuntarios y hasta de mis sueños inconscientes. El enemigo ya no estaba afuera, acechando desde las sombras del mundo exterior. Estaba adentro. Habitando en mi propia cabeza. Y yo, atrapado para siempre con él en el mismo cráneo.

Hoy, más de dos décadas después, puedo describir todo esto con una distancia aparente, con la frialdad clínica de quien analiza especímenes

bajo el microscopio. Pero la verdad más honesta es que esa culpa sigue ahí. Como una sombra fiel que se niega a abandonarme.

Algunos días logro caminar sin percibirla, fingiendo normalidad con la maestría de un actor consumado. Otros días, sin aviso previo, me envuelve con su manto familiar y vuelve a susurrarme que todo —absolutamente todo— es mi responsabilidad. Que si no actúo, si no me someto a los rituales de expiación, alguien sufrirá las consecuencias de mi negligencia espiritual.

A veces me pregunto si no somos todos, en algún nivel profundo de la conciencia humana, culpables de cosas que ignoramos. Pero también me repito, como una oración laica aprendida en terapias posteriores, que existen culpas falsas. Culpas construidas por un cerebro que no sabe distinguir entre el miedo y la realidad. Entre la responsabilidad legítima y la paranoia disfrazada de conciencia moral.

Este capítulo no tiene redención. No ofrece un final limpio ni una moraleja edificante. Solo puedo confesarlo con la honestidad brutal que exige la memoria. Y esperar que, al convertir estas sombras en palabras, algo de esa carga ancestral se vuelva, aunque sea por un momento, un poco menos insoportable.

CAPÍTULO 5

La doble vida

La Universidad Iberoamericana se alzaba ante mí como una catedral del conocimiento, con sus pasillos de mármol pulido que reflejaban mis pasos apresurados y mis obsesiones secretas. Era el año 2000. Tenía dieciocho años y acababa de ingresar a la carrera de Psicología —ironía que no escaparía a mi comprensión hasta años después—. Para el mundo exterior, yo era la imagen misma del estudiante modelo: puntual como un reloj suizo, participativo en cada seminario, meticuloso hasta el extremo en cada ensayo entregado.

Lo que nadie sabía es que detrás de esa fachada impecable, vivía un doble más aterrador que cualquier villano de novela: mi verdadero yo. Un muchacho que seguía rezando compulsivamente antes de cada examen, que contaba los escalones de todas las escaleras del campus exactamente diecisiete veces antes de subirlos, y que se lavaba las manos con una devoción que habría envidiado Lady Macbeth.

Mi mente se había convertido en una casa de espejos distorsionados. En cada superficie reflexiva del alma encontraba una versión diferente de mí mismo: el estudiante brillante, el hijo ejemplar, el católico devoto, el enfermo mental en negación. Todos esos yoes convivían en el mismo cráneo como inquilinos de un edificio que amenazaba con colapsar bajo el peso de tanta duplicidad.

Las mañanas comenzaban siempre igual. Mi despertador —un Casio digital heredado de mi padre— sonaba a las 5:47 AM. No a las 5:45 ni a las 5:50. Tenía que ser exactamente a las 5:47, porque esos números sumaban diecinueve, y diecinueve era un número primo que, según mi lógica obsesiva, me protegería de las calamidades del día. Si por algún accidente despertaba un minuto antes o después, tenía que permanecer inmóvil en la cama hasta que el reloj marcara exactamente las 5:47. Solo entonces podía levantarme.

El ritual matutino continuaba con una precisión militar. Ducha de exactamente siete minutos —cronometrados mentalmente—. Desayuno compuesto invariablemente por dos rebanadas de pan tostado, un vaso de jugo de naranja y una taza de café con dos cucharaditas de azúcar, ni una más ni una menos. Si mi madre había preparado algo diferente, yo inventaba excusas elaboradas: dolor de estómago, prisa por llegar temprano, cita importante con algún profesor.

La verdad era que cualquier variación en mi rutina matutina desencadenaba una ansiedad tan brutal que me dejaba paralizado durante horas. Una vez, mi hermana menor usó mi taza favorita —la azul con el logo de la Universidad— para su chocolate caliente. Tuve que fingir una emergencia académica para salir de casa sin desayunar, porque la simple idea de beber café en otra taza me llenaba de un terror inexplicable.

El trayecto al campus era otro campo minado de rituales invisibles. Tenía que tomar el mismo autobús —el de las 7:15 AM—, sentarme en el mismo asiento —quinta fila del lado derecho—, y contar exactamente los mismos puntos de referencia durante el recorrido: trece semáforos, cinco iglesias, dos hospitales, una funeraria. Si por algún motivo me tocaba viajar de pie o en diferente asiento, pasaba todo el trayecto repitiendo mentalmente frases expiatorias: "Todo estará bien, todo estará bien, todo estará bien."

Pero era al llegar a la universidad cuando mi actuación alcanzaba niveles dignos de un Oscar.

Me transformaba. Como si hubiera un interruptor invisible en la entrada del campus que activara mi personalidad pública. Los compañeros me conocían como "el aplicado", "el que siempre tiene la respuesta correcta", "el que nunca falta a clases". Los profesores me citaban como ejemplo de dedicación académica. Mis padres recibían constantemente felicitaciones por haber educado tan bien a su hijo mayor.

Nadie sospechaba que, después de cada intervención brillante en clase, yo corría al baño más cercano para ejecutar mi ritual de purificación. Quince minutos exactos de lavado de manos, contando mentalmente hasta veinticuatro mientras frotaba el dorso de la mano izquierda, luego lo mismo con la derecha. Agua caliente hasta que la piel se enrojecía. Jabón hasta que la espuma se convertía en montañas blancas que yo

moldeaba con la desesperación de un alquimista buscando la fórmula de la tranquilidad.

El peor momento del día llegaba invariablemente después del almuerzo. Era cuando mi mente obsesiva aprovechaba la pausa digestiva para bombardearme con su artillería más pesada: los pensamientos intrusivos. Imágenes violentas, blasfemias involuntarias, impulsos destructivos que aparecían en mi conciencia como relámpagos en una tormenta nocturna.

Una tarde de noviembre —lo recuerdo con la precisión fotográfica que caracteriza a los momentos traumáticos— estaba en la biblioteca consultando un texto de Jung sobre el inconsciente colectivo, cuando de repente mi mente me asaltó con la imagen de mí mismo arrojando todos los libros al suelo y gritando obscenidades. La imagen fue tan vívida que por un momento no supe si la había imaginado o si realmente había ocurrido.

Miré a mi alrededor con terror. Los demás estudiantes seguían concentrados en sus lecturas. Nadie me miraba con extrañeza. Nadie parecía haber notado nada anormal. Pero yo estaba empapado en sudor frío, con el corazón latiendo como si hubiera corrido un maratón.

Fue entonces cuando comprendí la verdadera naturaleza de mi doble vida: no solo ocultaba mis rituales obsesivos, sino que vivía en el terror constante de que mis pensamientos más oscuros se materializaran sin mi consentimiento. Era como caminar sobre una cuerda floja suspendida sobre un abismo, sabiendo que un paso en falso me convertiría en el monstruo que siempre había temido ser.

Y entonces llegó Paula.

No apareció como una revelación dramática ni como un rayo de luz celestial. Llegó como llegan las cosas importantes en la vida: de manera tan natural que al principio no le presté la atención que merecía. Era una muchacha de mí mismo semestre, menuda, de cabello castaño siempre recogido en una cola de caballo desprolija, y ojos verdes que parecían observar el mundo desde una profundidad insondable.

La primera vez que me habló fue una tarde de otoño, mientras salíamos de la clase de Filosofía de la Mente del doctor Ramírez. Yo caminaba con mi prisa habitual —tenía que llegar al baño para ejecutar mi ritual post clase—, cuando su voz me detuvo en seco.

—¿Crees que la mente es una cárcel? —me preguntó, con esa naturalidad con la que otros preguntan la hora.

La pregunta me golpeó como un puñetazo en el plexo solar. No por su complejidad filosófica, sino por su precisión quirúrgica. Era como si hubiera logrado ver directamente dentro de mi cráneo y hubiera encontrado las palabras exactas para describir mi condición.

—Sí —respondí sin pensarlo, con una honestidad que me sorprendió a mí mismo.

—Yo también —dijo, y me regaló una sonrisa que fue como una grieta de luz en la pared de mi prisión mental.

A partir de ese momento, Paula comenzó a ocupar espacios cada vez más amplios en mi rutina diaria. Al principio fueron conversaciones casuales en los pasillos. Luego charlas más profundas en la cafetería durante los descansos. Después caminatas largas por el campus, donde hablábamos de todo y de nada con esa intensidad que solo tienen las conversaciones entre dos personas que se reconocen mutuamente como habitantes del mismo tipo de soledad.

Paula tenía una forma peculiar de estar presente. No preguntaba directamente, no escarbaba en mis silencios con la brutalidad de los curiosos profesionales. Pero sus ojos —esos ojos verdes que parecían haber visto más de lo que correspondía a sus veinte años— lo decían todo: sé que finges. Sé que hay algo más debajo de esa máscara perfecta que usas.

Una noche de diciembre me acompañó hasta la estación del metro. Llovía con esa persistencia melancólica que caracteriza al invierno en la Ciudad de México. Caminábamos en silencio, esquivando charcos y respirando el aire húmedo que olía a tierra mojada y esperanza.

De repente, sin aviso, Paula extendió su mano y rozó mi brazo. Fue un contacto tan breve que podría haber sido accidental. Pero no lo fue. Sus dedos se detuvieron exactamente sobre la manga de mi suéter, en el lugar donde yo sabía que había una mancha invisible de contaminación —había tocado el pasamanos del autobús sin lavarme las manos inmediatamente después—.

Mi primera reacción fue el pánico. Un terror tan primitivo y brutal que por un momento perdí la capacidad de respirar. Todo mi sistema obsesivo se activó como una alarma de incendios: tenía que alejarme, tenía que lavar esa parte de mi brazo, tenía que ejecutar el ritual de purificación antes de que la contaminación se extendiera.

Pero algo extraño ocurrió. En lugar de huir, me quedé quieto. Con el corazón latiéndome en la garganta y las manos temblando como hojas en vendaval, pero inmóvil. Paula mantuvo su mano sobre mi brazo durante exactamente cinco segundos más. Luego la retiró con la misma naturalidad con la que la había extendido.

—No tienes que cargar con todo tú solo —me dijo, sin mirarme a los ojos.

Y entonces, por primera vez en años, creí que era posible curarme.

Esa noche llegué a casa sin ejecutar ningún ritual de purificación. No me lavé las manos compulsivamente. No repetí frases expiatorias. No conté los escalones de la entrada. Simplemente me fui directo a mi cuarto, me

acosté en la cama, y cerré los ojos tratando de conservar la sensación de esos cinco segundos de contacto humano genuino.

Pero la tregua duró poco.

Al día siguiente desperté con una ansiedad tan brutal que pensé que me estaba muriendo. Mi corazón latía de manera irregular, tenía las palmas de las manos empapadas en sudor, y una sensación de catástrofe inminente me oprimía el pecho como una plancha al rojo vivo. Mi mente obsesiva había trabajado toda la noche mientras yo dormía, construyendo edificios de culpa sobre los cimientos de esos cinco segundos de libertad.

El mensaje era claro: si no regresaba inmediatamente a mis rituales, algo terrible le ocurriría a Paula. La había contaminado con mi contacto. Había transferido mis demonios personales a su alma pura. Era mi responsabilidad moral protegerla de mí mismo.

Así fue como cometí el error más grande de mi vida: se lo conté.

No todo, claro está. Pero sí lo suficiente para que comprendiera que algo en mi funcionamiento mental no encajaba con los patrones normales de la existencia humana. Le hablé de los rezos compulsivos de mi infancia, de las manos heridas por el jabón industrial, de los números que se habían convertido en mis amuletos contra el caos.

Esperaba su risa. O su lástima. O esa mirada de incomodidad que aparece en los rostros de las personas normales cuando se topan con la enfermedad mental desnuda.

Pero Paula solo me miró con esos ojos que ya lo sabían todo desde el principio.

—No estás solo —me dijo—. Pero tienes que dejar de esconderte de ti mismo.

Fueron las únicas palabras de salvación genuina que alguien me había ofrecido jamás. Y yo, con la sabiduría autodestructiva que caracteriza a los enfermos crónicos, no supe tomarlas.

Durante las siguientes semanas desarrollé una estrategia de evitación que habría impresionado a un general de guerra. Cambié mis horarios de clases para no coincidir con ella. Tomé rutas diferentes por el campus. Inventé excusas elaboradas para no participar en las actividades donde sabía que estaría presente.

No fue por enojo ni por desinterés. Fue por miedo. Miedo a contaminarla más de lo que ya lo había hecho. Miedo a que mi cercanía la convirtiera en víctima de las catástrofes cósmicas que yo atraía como un imán maldito. Pero sobre todo, miedo a mostrarle la totalidad de mi enfermedad y descubrir que ni siquiera ella —con toda su comprensión y su paciencia infinita— podría amarme completamente.

Paula no me buscó. No me reclamó explicaciones. No intentó romper el muro que yo había construido entre nosotros con la desesperación de

quien se aferra a su propia destrucción. Tal vez comprendió que no se puede salvar a quien prefiere su jaula a la libertad. O tal vez simplemente se cansó de luchar contra molinos de viento que solo existían en mi cabeza.

Nunca lo sabré.

Los meses siguientes fueron los más brillantes y los más oscuros de mi carrera universitaria. Por fuera, mi rendimiento académico alcanzó niveles estratosféricos. Obtuve la beca de excelencia académica, publiqué mi primer ensayo en la revista estudiantil, y varios profesores comenzaron a sugerirme que considerara continuar con estudios de posgrado.

Por dentro, era un cadáver ambulante. Mis rituales obsesivos se multiplicaron como células cancerígenas. Desarrollé nuevas modalidades de compulsión: tenía que tocar la pared exactamente tres veces antes de entrar a cualquier aula, tenía que contar los libros en mi mochila cada vez que cambiaba de salón, tenía que repetir mentalmente el nombre completo de cada profesor antes de que comenzara su clase.

Mi doble vida había alcanzado proporciones épicas. Era como ser el protagonista de dos novelas completamente diferentes que transcurrían de manera simultánea en el mismo cuerpo. Una era la historia de un joven brillante con un futuro prometedor. La otra era la crónica de una mente que se desintegraba lentamente, ritual tras ritual, obsesión tras obsesión.

Y entonces, una tarde de abril, vi a Paula por última vez.

Estaba en la biblioteca, leyendo algo que parecía ser poesía —nunca supe qué poeta—, con esa concentración serena que la caracterizaba. La luz de la ventana iluminaba su perfil, y por un momento tuve la ilusión de que el tiempo se había detenido, de que era posible regresar a esos cinco segundos de contacto humano genuino bajo la lluvia de diciembre.

Nuestras miradas se cruzaron por un instante. Ella me sonrió con una tristeza que me partió el alma. Yo le devolví la sonrisa con toda la falsedad de la que era capaz. Luego ella regresó a su libro, y yo salí de la biblioteca sabiendo que acababa de cerrar para siempre la puerta a la única oportunidad de salvación que la vida me había ofrecido.

Hoy, más de dos décadas después, cuando la memoria me devuelve el rostro de Paula con esa precisión cruel que tienen los recuerdos de lo que pudo haber sido, siento algo que trasciende la nostalgia o el arrepentimiento. Es una especie de vértigo existencial, la sensación de haber estado parado al borde de un precipicio y haber elegido conscientemente dar un paso atrás hacia la seguridad conocida de mi propio infierno.

Llevar una doble vida tiene un precio que se paga en moneda de alma. El más alto de todos los precios. Porque un día despiertas y ya no sabes

cuál de los dos yoes que habitan tu cuerpo es el verdadero. Y a veces —como me pasa ahora, mientras escribo estas líneas en la madrugada silenciosa de mi estudio— sospechas con horror que ninguno de los dos lo era.

Que ambos eran solo máscaras diferentes del mismo vacío fundamental que llevaba años tratando de llenar con rituales, obsesiones y mentiras piadosas.

Y que Paula, con su sabiduría intuitive y sus ojos que veían demasiado, había logrado percibir esa verdad terrible desde el primer día.

Por eso me ofreció su mano bajo la lluvia. Por eso no insistió cuando elegí rechazarla. Por eso me sonrió con tristeza aquella última tarde en la biblioteca.

Porque sabía que yo aún no estaba listo para dejar de ser un fantasma en mi propia vida.

CAPÍTULO 6

Dios no me responde

La primera vez que blasfemé contra Dios no fue por rebeldía ni por descreimiento. Fue por accidente. Un accidente tan brutal y devastador que cambió para siempre la geografía de mi alma.

Tenía veintiún años y cursaba el séptimo semestre de la carrera. Era una tarde de marzo, gris como el plomo fundido, cuando salía de la clase de Psicopatología del doctor Herrera. Caminaba por el pasillo principal de la universidad, perdido en mis pensamientos habituales —una mezcla tóxica de culpa existencial y ansiedad preventiva—, cuando de repente mi mente se vio asaltada por algo que jamás había experimentado: una blasfemia tan obscena, tan específicamente dirigida contra la Santísima Trinidad, que por un momento pensé que alguien más había hablado a través de mi boca.

Pero no. El pensamiento había brotado desde lo más profundo de mi conciencia, como un géiser venenoso que emergiera de las profundidades de un pozo maldito. Y lo peor de todo: se había sentido *real*. No como esos pensamientos involuntarios que todos tenemos y descartamos inmediatamente. Este había tenido la consistencia de una convicción auténtica, la textura de algo *querido*.

Me detuve en seco, en medio del bullicio estudiantil. Mi corazón comenzó a latir con la violencia de una ametralladora. Las piernas se me convirtieron en gelatina. Por un momento creí que me iba a desmayar allí mismo, frente a todos mis compañeros, como un epiléptico fulminado por la mano invisible de Dios.

¿Qué me está pasando?

La pregunta rebotó en mi cráneo como una pelota de ping-pong enloquecida. Durante los siguientes minutos —que se sintieron como horas— intenté racionalizar lo ocurrido. Un desliz mental. Un cortocircuito neurológico. Algo que no tenía nada que ver con mis verdaderas convicciones religiosas.

Pero cuando llegué a casa esa tarde, arrodillado frente al crucifijo de mi habitación, intentando rezar el rosario para purificar mi alma contaminada, la blasfemia regresó. Esta vez fue peor. No se conformó con ser un pensamiento aislado. Se convirtió en una letanía completa, una misa negra que se desarrollaba en mi cabeza con la precisión litúrgica de una ceremonia satánica.

Gemí de dolor físico. Era como si alguien hubiera introducido cristales rotos en mi cerebro y los estuviera revolviendo con una cuchara oxidada. Me golpeé la cabeza contra la pared —una, dos, tres veces— tratando de expulsar esos pensamientos demoníacos por la fuerza bruta del trauma. Pero ellos permanecían ahí, enquistados como parásitos que hubieran encontrado el ambiente perfecto para reproducirse.

Esa noche no pude dormir. Me quedé despierto hasta el amanecer, rezando compulsivamente, pidiendo perdón por pecados que no había cometido conscientemente pero que se sentían más reales que cualquier acto voluntario de mi vida. Cuando finalmente me quedé dormido, mis sueños estuvieron poblados de imágenes sacrílegas que me despertaron gritando como un poseído.

Y entonces comprendí algo que me llenó de un terror más profundo que cualquier diagnóstico médico: tal vez *estaba* poseído.

La idea se instaló en mi mente con la solidez de un hecho científico. Explicaba todo: los pensamientos blasfemos, la incapacidad de rezar con tranquilidad, la sensación constante de estar bajo vigilancia divina. No era un enfermo mental. Era un campo de batalla espiritual. Mi alma había sido invadida por fuerzas que escapaban completamente a mi control.

Durante las siguientes semanas, mi vida se convirtió en una guerra santa de un solo soldado. Desarrollé estrategias de combate espiritual que habrían hecho palidecer de envidia a un exorcista medieval. Ayunaba durante días enteros para debilitar al demonio que habitaba en mi interior. Me azotaba la espalda con una correa de cuero hasta que la piel se abría en heridas que tardaban semanas en sanar. Dormía en el suelo de mi habitación, usando como almohada un libro de oraciones que había pertenecido a mi abuela.

Pero nada funcionaba. Los pensamientos blasfemos no solo persistían, sino que se volvían más elaborados, más específicos, más personalizados. Era como si el demonio fuera aprendiendo mis puntos débiles, estudiando mi biografía espiritual para crear tentaciones a medida.

Una madrugada de abril —lo recuerdo porque era Semana Santa y las campanas de la iglesia vecina tocaban con esa solemnidad que anuncia la Pasión de Cristo— desperté con la certeza absoluta de que Dios me había abandonado para siempre. No era una sensación de duda teológica ni una crisis de fe intelectual. Era un conocimiento visceral, tan definitivo como saber que estás sangrando cuando te cortas con un cuchillo.

Me levanté de la cama como un autómata y caminé hasta el pequeño altar que había construido en un rincón de mi cuarto. Allí estaba el crucifijo que me había regalado mi madre para la primera comunión, la imagen de la Virgen de Guadalupe que había comprado en el Tepeyac, las estampitas de santos que había ido coleccionando durante años de devoción católica.

Y por primera vez en mi vida, no sentí nada al mirarlos.

No amor. No temor. No esperanza. Ni siquiera rechazo o blasfemia. Solo un vacío glacial, como si estuviera observando objetos arqueológicos de una civilización extinta con la que no tenía ninguna conexión emocional.

Fue en ese momento que comprendí la verdadera naturaleza de mi condena: no era que Dios me hubiera castigado con pensamientos blasfemos. Era que me había vuelto incapaz de sentirlo, de percibirlo, de conectar con esa dimensión de la existencia que durante toda mi vida había sido mi refugio y mi identidad.

Me había convertido en un huérfano cósmico.

Durante los meses siguientes intenté desesperadamente recuperar mi fe perdida. Acudí a misas diarias en la capilla de la universidad. Me confesé obsesivamente con cuatro sacerdotes diferentes, relatándoles mis pensamientos blasfemos con la minuciosidad de un científico que describe los síntomas de una enfermedad terminal. Peregriné a pie hasta la Basílica de Guadalupe, arrastrándome los últimos cien metros con las rodillas en carne viva como los más devotos de los fieles.

Pero Dios seguía sin responderme.

Y no se trataba de una ausencia pasiva, del tipo de silencio divino que los místicos describen como "noche oscura del alma". Era algo más activo y perturbador: una presencia que se negaba deliberadamente a manifestarse. Como si Dios estuviera ahí, observándome luchar, pero hubiera decidido darme la espalda para siempre.

Los pensamientos blasfemos, paradójicamente, se volvieron mi única forma de comunicación con lo divino. Cada obscenidad mental que se me ocurría contra Cristo era, en realidad, una oración desesperada disfrazada. Cada imagen sacrílega que poblaba mis sueños era un grito pidiendo atención divina. Prefería ser un blasfemo reconocido por Dios que un inexistente ignorado por Él.

Una noche de verano, después de tres horas consecutivas de oraciones compulsivas que se convertían invariablemente en blasfemias involuntarias, tomé la decisión más radical de mi vida espiritual: le declaré la guerra abierta a Dios.

No fue una decisión intelectual ni teológica. Fue visceral, primitiva, desesperada. Me planté frente al crucifijo de mi habitación y, con una voz que no reconocí como mía, le grité todo lo que llevaba años callando: mi rabia por haberme creado defectuoso, mi resentimiento por los años de sufrimiento inexplicable, mi indignación por permanecer sordo a mis súplicas más urgentes.

—¡Si existes —bramé, con las venas del cuello hinchadas como cuerdas tensas—, demuéstramelo! ¡Haz algo! ¡Castígame, bendíceme, fulmíname con un rayo, pero no me ignores más como si fuera un insecto!

El silencio que siguió fue tan absoluto que pude escuchar el zumbido de la electricidad en los cables de la pared. Esperé durante horas alguna señal: un temblor, una voz, una sensación de paz o de terror que me confirmara que había sido escuchado. Pero no ocurrió nada. Absolutamente nada.

Y esa nada fue más devastadora que cualquier castigo divino.

Porque confirmó mi sospecha más terrible: que tal vez Dios no guardaba silencio por enojo o por pedagogía celestial. Tal vez guardaba silencio porque no estaba ahí. Porque nunca había estado ahí. Porque toda mi vida espiritual había sido un monólogo obsesivo dirigido al vacío cósmico.

Los meses que siguieron fueron los más extraños de mi existencia. Por primera vez desde la infancia, dejé de rezar compulsivamente. Los pensamientos blasfemos se desvanecieron como humo, no porque hubiera encontrado la paz, sino porque ya no tenía a quién blasfemar. Mi TOC religioso se transformó en algo más siniestro: un TOC existencial que me obligaba a contar las respiraciones para asegurarme de que seguía vivo, a tocar mi pulso cada cinco minutos para confirmar que mi corazón no se había detenido sin que me diera cuenta.

Había perdido a Dios, pero no había ganado la libertad. Al contrario: me había vuelto prisionero de mi propia mortalidad, obsesionado con los mecanismos biológicos que mantenían funcionando mi cuerpo como si fuera una máquina defectuosa que podría detenerse en cualquier momento.

Una tarde de octubre, mientras caminaba por el campus con esa sensación de irrealidad que caracterizaba mis días sin fe, me topé con el padre Molina, un sacerdote jesuita que daba clases de Filosofía de la Religión. Era un hombre mayor, de barba blanca y ojos azules que parecían haber visto más sufrimiento del que cualquier ser humano debería presenciar.

Me detuvo con una sonrisa que me desarmó completamente.

—Te ves cómo alguien que ha perdido algo muy importante —me dijo, sin preámbulos.

La observación fue tan precisa que sentí ganas de llorar. Por primera vez en meses, alguien parecía ver realmente lo que me estaba ocurriendo.

—Perdí la fe, padre —le confesé, con una honestidad que me sorprendió.

Él asintió, como si hubiera estado esperando exactamente esa respuesta.

—¿Y has considerado la posibilidad de que la fe también te haya perdido a ti?

La pregunta me golpeó como un martillo teológico. Durante semanas no pude sacarla de mi cabeza. ¿Qué significaba que la fe me hubiera perdido *a mí*? ¿Era posible que mi obsesión religiosa hubiera sido, en realidad, lo opuesto a la verdadera fe? ¿Que todos mis rituales, oraciones compulsivas y pensamientos blasfemos fueran formas sofisticadas de *huir* de Dios en lugar de acercarme a Él?

No encontré respuestas. Pero por primera vez en años, las preguntas no me aterrorizaron. Se sintieron como el comienzo de algo nuevo, como las primeras grietas en la pared de una cárcel que había construido yo mismo sin darme cuenta.

Hoy, mientras escribo estas líneas en la madrugada silenciosa de mi estudio, aún no sé si Dios existe o si alguna vez me respondió. Lo que sí sé es que aquel joven de veintiún años que blasfemaba compulsivamente contra la Santísima Trinidad estaba, a su manera desesperada y torcida, orando con más intensidad que muchos creyentes devotos.

Sus blasfemias eran gritos pidiendo atención divina. Su guerra contra Dios era, paradójicamente, la forma más auténtica de amor que conocía. Y su silencio final —cuando dejó de rezar y de blasfemar— no fue una derrota espiritual, sino el comienzo de una búsqueda más honesta.

Una búsqueda que aún continúa, más de dos décadas después, en formas que aquel muchacho atormentado jamás habría podido imaginar.

Porque a veces, descubrir que Dios no responde es la única respuesta que necesitábamos escuchar.

CAPÍTULO 7

Los médicos del alma rota

La primera vez que pronuncié las palabras "necesito ayuda" fue un martes de septiembre del 2003. Tenía veinticinco años y acababa de graduarme con honores de la carrera de Psicología —ironía cósmica que no dejaba de torturarme—. Estaba sentado en el suelo de mi departamento, rodeado de los restos de lo que había sido mi rutina

matutina: tazas rotas, libros esparcidos como cadáveres de papel, y una mancha de café que se extendía por el piso como sangre de una herida invisible.

Había ocurrido algo inédito esa mañana. Por primera vez en cinco años, mi despertador no había sonado a las 5:47 AM. Una falla eléctrica nocturna había reiniciado todos los relojes del edificio. Desperté a las 7:23 —números que sumaban doce, un número par que según mi lógica obsesiva atraía la desgracia— y mi sistema nervioso colapsó como un castillo de naipes bajo un huracán.

Lo que siguió fue una crisis de pánico tan brutal que por un momento creí estar muriendo. Mi corazón latía con la violencia de un tambor de guerra. El aire se había vuelto espeso como miel, imposible de respirar. Las paredes de mi departamento parecían cerrarse sobre mí como las mandíbulas de un monstruo prehistórico. Y entonces, en medio de esa tormenta neurológica, algo se quebró definitivamente en mi interior.

No fue un momento de revelación dramática. Fue más simple y más devastador: la comprensión silenciosa de que había llegado al límite de lo que podía soportar en soledad.

Necesito ayuda.

Las palabras salieron de mi boca como un susurro, dirigidas a nadie en particular. Pero fueron escuchadas por alguien que llevaba años esperando el momento de emerger: mi yo racional, el psicólogo recién graduado que conocía todos los manuales de diagnóstico pero que había sido mantenido como rehén por mi yo obsesivo durante más de una década.

Esa tarde, con las manos aun temblando por los residuos de la crisis matutina, tomé el teléfono y marqué el número de la doctora Elena Vázquez, una psicóloga clínica cuya reputación había escuchado mencionar en los pasillos de la universidad. Su secretaria —una mujer de voz maternal que parecía especializada en tratar con almas rotas— me consiguió una cita para el viernes siguiente.

Cuatro días de espera.

Esos cuatro días se sintieron como cuatro años. Mi mente obsesiva, como un animal herido que presiente el peligro, desató su artillería más pesada. Los rituales se multiplicaron exponencialmente. Desarrollé nuevas compulsiones cada hora: tenía que verificar que las llaves del gas estuvieran cerradas exactamente diecisiete veces antes de salir de casa, tenía que contar los pasos desde mi cama hasta el baño en múltiplos de siete, tenía que leer cada página de cualquier libro exactamente tres veces antes de pasar a la siguiente.

Era como si mi TOC hubiera comprendido que se acercaba el final de su reinado y estuviera librando una batalla desesperada por mantener el control de mi mente.

El viernes llegó como llegan los días cruciales: demasiado lento y demasiado rápido a la vez. El consultorio de la doctora Vázquez estaba en la colonia Roma, en un edificio de los años cuarenta que parecía haber sido diseñado específicamente para albergar secretos humanos. Subí las escaleras —contando cada escalón, por supuesto— hasta el tercer piso, donde una placa discreta anunciaba: "Dra. Elena Vázquez - Psicología Clínica".

La sala de espera era un espacio deliberadamente neutro: paredes beige, revistas de actualidad cuidadosamente dispuestas sobre una mesa de vidrio, una planta que parecía más plástica que real. Me senté en una silla que chirriaba levemente cada vez que me movía, y durante los quince minutos que esperé, conté las hojas de la planta sospechosa exactamente cuatro veces.

Ochenta y siete hojas. Número impar. Mal augurio.

Cuando finalmente escuché mi nombre, pronunciado por una voz femenina que salía de una puerta entreabierta, sentí que mi estómago se convertía en un nudo marinero de ansiedad.

La doctora Vázquez era una mujer de unos cincuenta años, de cabello canoso perfectamente peinado y ojos marrones que parecían haber desarrollado la capacidad sobrenatural de ver directamente dentro de las almas humanas. Su consultorio era una versión más sofisticada de la sala de espera: libros de psicología que cubrían dos paredes completas, un diván de cuero que parecía sacado de una película de Woody Allen, y una ventana que daba a un patio interior donde crecía un árbol que definitivamente era real.

—Siéntese donde se sienta cómodo —me dijo, señalando tanto el diván como una silla frente a su escritorio.

Elegí la silla. El diván me parecía demasiado vulnerable, demasiado simbólico, demasiado similar a una mesa de operaciones donde iban a diseccionar mi mente enferma.

Durante los primeros veinte minutos hablé como un loro amaestrado. Le recité mi biografía académica, mis logros profesionales, mis planes de futuro. Todo menos lo que realmente me había llevado hasta allí. La doctora Vázquez me escuchaba con esa paciencia profesional que debe enseñarse en las escuelas de psicología, tomando notas ocasionales en un cuaderno que mantenía estratégicamente fuera de mi vista.

Fue cuando me preguntó por mis "hábitos diarios" que el muro comenzó a agrietarse.

—¿Hábitos? —repetí, como si fuera una palabra en idioma extranjero.

—Rutinas. Cosas que hace todos los días de la misma manera.

La pregunta me golpeó como un bisturí emocional. Durante un momento consideré la posibilidad de seguir mintiendo, de construir una versión esterilizada de mi existencia que me hiciera parecer apenas un poco

neurótico, nada que no pudiera arreglarse con unas sesiones de terapia cognitiva y tal vez un antidepresivo suave.

Pero entonces recordé ese martes de septiembre, sentado en el suelo entre los restos de mi rutina matutina destruida, susurrando esas dos palabras que me habían llevado hasta allí: *necesito ayuda*.

Y por primera vez en años, decidí ser completamente honesto con otro ser humano.

Le conté todo. Los números que controlaban mi vida como un código secreto diseñado por un dios obsesivo-compulsivo. Los rituales de purificación que habían convertido mis manos en pergaminos arrugados por el jabón industrial. Los pensamientos blasfemos que me asaltaban durante la misa como demonios que hubieran aprendido teología. La sensación constante de estar caminando sobre una cuerda floja suspendida sobre un abismo de catástrofe cósmica.

Hablé durante cuarenta minutos sin interrupción, como si fuera un globo que finalmente hubiera encontrado la aguja perfecta para reventarse. La doctora Vázquez no me interrumpió ni una sola vez. Solo tomaba notas ocasionales y mantenía esa expresión de neutralidad profesional que debe ser la primera lección en cualquier manual de psicología clínica.

Cuando terminé, el silencio que siguió fue tan denso que pude escuchar el tic-tac del reloj que colgaba detrás de su escritorio. Un reloj que, por supuesto, inmediatamente comencé a contar: *tic-tac, uno; tic-tac, dos; tic-tac, tres...*

—¿Sabe usted lo que es el Trastorno Obsesivo-Compulsivo? —me preguntó finalmente.

La pregunta me descolocó completamente. Por supuesto que sabía lo que era el TOC. Había estudiado todos los manuales diagnósticos durante la carrera. Conocía los criterios del DSM-IV de memoria. Había escrito ensayos sobre los tratamientos farmacológicos y las terapias cognitivo-conductuales más efectivas.

Pero una cosa era conocer el TOC como concepto académico y otra muy diferente era reconocerlo como la bestia que había estado devorando mi vida desde la infancia.

—Sí —respondí, con una voz que sonaba como si viniera de muy lejos—. Pero yo no... es decir, mis rituales tienen sentido. Tienen una lógica. No son compulsiones irracionales.

La doctora Vázquez me miró con algo que podría haber sido compasión o simplemente experiencia profesional.

—¿Podría explicarme la lógica de lavarse las manos quince minutos después de tocar cualquier superficie?

La pregunta me dejó sin palabras. Porque, por primera vez, tuve que enfrentar la realidad de que mi "lógica" obsesiva no tenía ninguna lógica real. Era un sistema de creencias delirantes tan elaborado y consistente

que había logrado convencerme de su racionalidad durante más de una década.

—Contaminación —murmuré finalmente—. Las superficies públicas están contaminadas con...

—¿Con qué? —me interrumpió suavemente.

—No lo sé —admití, y esas tres palabras fueron como una confesión de asesinato.

Durante las siguientes cuatro sesiones, la doctora Vázquez fue desenmarañando pacientemente la red de rituales, obsesiones y racionalizaciones que había construido alrededor de mi mente como una fortaleza medieval. Cada sesión era como una operación quirúrgica sin anestesia: dolorosa, necesaria, y reveladora de cosas que había estado ocultando incluso de mí mismo.

Fue en la quinta sesión cuando pronunció la palabra que yo había estado evitando como si fuera una maldición: *medicación*.

—Creo que sería beneficioso que considerara un tratamiento farmacológico complementario —me dijo, con esa neutralidad clínica que había aprendido a odiar y admirar a la vez.

Mi reacción fue visceral e inmediata. *No. Absolutamente no. Los medicamentos psiquiátricos eran para los verdaderos locos, para los esquizofrénicos que hablaban con voces invisibles, para los bipolares que se creían Napoleón. Yo no necesitaba medicamentos. Solo necesitaba más fuerza de voluntad.*

—No soy... no estoy tan mal —balbucee, como un alcohólico negando que tiene un problema mientras se tambalea borracho.

La doctora Vázquez abrió un cajón de su escritorio y sacó lo que parecía ser un folleto médico.

—¿Sabía usted que el TOC tiene un componente neurobiológico muy específico? Alteraciones en los circuitos que conectan el cortex orbitofrontal con los ganglios basales. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina pueden restaurar el equilibrio químico y...

Bla, bla, bla. Terminología médica. Jerga científica. Palabras diseñadas para hacer que mi resistencia pareciera irracional e ignorante.

Pero yo sabía la verdad: los medicamentos psiquiátricos cambiaban la personalidad. Te convertían en una versión de ti mismo como si fueras un zombi. Y si tomaba medicamentos, tendría que admitir oficialmente que estaba mentalmente enfermo. Tendría que renunciar para siempre a la fantasía de que podía curarme a mí mismo con suficiente disciplina y determinación.

—Necesito pensarlo —le dije, sabiendo que ya había tomado la decisión.

La respuesta fue no. Y siguió siendo no durante las siguientes seis sesiones. La doctora Vázquez no insistió, pero yo podía sentir su

frustración profesional creciendo como una planta carnívora en la esquina de su consultorio. Mis rituales no disminuían. Mis obsesiones se volvían más elaboradas. La terapia psicológica sola, por más brillante que fuera la doctora Vázquez, parecía ser insuficiente para romper las cadenas químicas que mantenían prisionera mi mente.

Fue durante una crisis particularmente brutal —tres días consecutivos sin poder salir de mi departamento porque había desarrollado la obsesión de que pisar las grietas de la banqueta causaría terremotos— que finalmente me rendí.

No fue una decisión heroica ni una revelación dramática. Fue pura desesperación: la comprensión de que prefería ser un zombi medicado que un prisionero consciente de su propia locura.

Llamé a la doctora Vázquez un jueves por la mañana, con una voz que sonaba como si hubiera estado llorando durante horas.

—Doctora —le dije—. Creo que... creo que necesito esos medicamentos.

El silencio que siguió fue diferente a todos los silencios anteriores. No era neutralidad profesional. Era algo más humano, más cálido.

—¿Está seguro? —me preguntó.

—No —respondí con una honestidad que me sorprendió—. Pero estoy más seguro de esto que de cualquier otra cosa en mi vida.

Una semana después estaba sentado en la sala de espera del doctor Ramón Castillo, psiquiatra especializado en trastornos de ansiedad. Era un hombre de unos sesenta años, calvo como una bola de billar y que hablaba con la precisión de un científico que hubiera pasado décadas estudiando los secretos químicos de la locura humana.

Su consultorio era completamente diferente al de la doctora Vázquez. Más clínico, más hospitalario. Las paredes estaban cubiertas de diagramas cerebrales y certificados médicos. En lugar de un diván había una camilla médica. Y sobre su escritorio, como pequeños soldados de plástico dispuestos para la batalla, había muestras gratuitas de al menos veinte medicamentos psiquiátricos diferentes.

—Vamos a empezar con fluoxetina —me dijo, después de hacerme un interrogatorio que duró cuarenta y cinco minutos—. Veinte miligramos diarios, por la mañana, con alimentos. Los efectos se notan generalmente después de cuatro a seis semanas.

Fluoxetina. Prozac. El medicamento más famoso de la psiquiatría moderna. El que había convertido la depresión en algo que se anunciaba en televisión como si fuera un detergente para lavar la tristeza.

Tomé la receta con manos que temblaban imperceptiblemente.

—¿Qué... qué se va a sentir? —pregunté, como un condenado a muerte preguntando por los detalles de su ejecución.

El doctor Castillo sonrió por primera vez desde que había entrado a su consultorio.

—Si todo sale bien —me dijo—, se va a sentir como usted mismo. Pero sin tanto ruido mental.

Sin tanto ruido mental. La frase se quedó grabada en mi cabeza como una promesa de salvación.

Esa noche, de pie frente al espejo de mi baño, sostuve la pequeña cápsula azul y blanca entre mis dedos como si fuera una píldora mágica capaz de transformarme en una persona normal. En el reflejo pude ver a ese muchacho de veinticinco años que había construido su identidad alrededor de su enfermedad mental, que había convertido sus rituales obsesivos en una religión privada, que había preferido el sufrimiento conocido a la posibilidad incierta de una curación.

¿Quién seré cuando el ruido mental se detenga? me pregunté.

¿Seguiré siendo yo?

No tenía respuestas. Solo tenía una cápsula azul y blanca, un vaso de agua, y la decisión más importante de mi vida por tomar.

La tragué de un golpe, antes de que mi mente obsesiva pudiera crear un ritual alrededor del acto de tomar medicamentos psiquiátricos.

Y entonces, por primera vez en años, me fui a dormir sin contar las grietas del techo.

Había comenzado el proceso de convertirme en una persona diferente.

La pregunta era: ¿sería una persona mejor?

Solo el tiempo —y la química— lo dirían.

CAPÍTULO 8

Exposición y respuesta

La fluoxetina tardó exactamente treinta y siete días en comenzar a hacer efecto. Lo sé porque conté cada uno de ellos como un prisionero cuenta las marcas en la pared de su celda, esperando una liberación que no estaba seguro de que llegara jamás.

Los primeros días fueron extraños. No hubo cambios dramáticos, no hubo revelaciones cegadoras ni momentos de epifanía química. Solo una sensación sutil, casi imperceptible, como si alguien hubiera bajado ligeramente el volumen de la radio que había estado sonando a todo volumen en mi cabeza durante más de una década.

Pero fue el trigésimo séptimo día —un martes de noviembre que amaneció con esa luz gris que anuncia el invierno— cuando algo definitivamente diferente ocurrió. Desperté a las 5:47 AM, como siempre, pero por primera vez en años no salté inmediatamente de la cama para comenzar mis rituales matutinos. Me quedé ahí, acostado,

observando las grietas familiares del techo, y me di cuenta de algo extraordinario: no sentía la urgencia desesperada de contarlas.

No es que hubiera perdido la compulsión completamente. La necesidad seguía ahí, como un susurro insistente en el fondo de mi mente. Pero ahora tenía la fuerza suficiente para ignorar el susurro, para elegir no contar, para levantarme y caminar hacia el baño sin verificar que las grietas siguieran siendo cuarenta y tres.

Fue entonces cuando comprendí que el medicamento no había curado mi TOC. Lo había debilitado lo suficiente como para que pudiera librar una batalla con posibilidades reales de victoria.

Esa tarde, durante mi sesión semanal con la doctora Vázquez, le conté sobre mi pequeño triunfo matutino con el entusiasmo de un explorador que acabara de descubrir un continente desconocido.

—Creo que estoy listo —le dije, sin saber exactamente para qué estaba listo, pero sintiendo que algo fundamental había cambiado en mi interior.

Ella sonrió con esa sonrisa que había aprendido a interpretar como "ahora viene la parte difícil".

—Perfecto —me dijo—. Porque vamos a comenzar con la exposición y prevención de respuesta.

Las palabras cayeron sobre mí como una sentencia judicial. Había leído sobre la EPR durante la carrera, por supuesto. Sabía que era el tratamiento psicológico más efectivo para el TOC. También sabía que consistía básicamente en exponerse voluntariamente a las situaciones que más terror provocaban, y luego resistir la compulsión de realizar los rituales que aliviaban la ansiedad.

En teoría, sonaba como un plan razonable. En la práctica, sonaba como una forma sofisticada de tortura psicológica.

—¿Cuál diría usted que es su compulsión más intensa? —me preguntó la doctora Vázquez, consultando sus notas con la meticulosidad de un general planificando una estrategia militar.

No tuve que pensarlo ni un segundo.

—Lavarme las manos —respondí inmediatamente—. Todo gira alrededor de eso.

Durante los siguientes treinta minutos diseñamos lo que ella llamó "jerarquía de exposición". Era básicamente una lista de situaciones relacionadas con la contaminación, ordenadas desde la menos aterrorizante hasta la que me provocaba crisis de pánico solo de imaginarla.

En el nivel uno estaba "tocar la manija de una puerta sin lavarme las manos inmediatamente". En el nivel diez estaba "tocar el piso de un baño público y después tocarme la cara". Entre esos dos extremos había

ocho niveles de terror cuidadosamente calibrados, como círculos del infierno diseñados específicamente para mi psicología particular.

—Vamos a empezar con el nivel uno —me dijo—. Ahora.

Ahora. No mañana, no la próxima semana, no cuando me sintiera más preparado. Ahora.

Se levantó de su escritorio y caminó hacia la puerta de su consultorio. La abrió y la cerró deliberadamente, asegurándose de que yo viera cómo sus dedos se cerraban alrededor de la manija metálica que había sido tocada por decenas de pacientes a lo largo del día.

—Su turno —me dijo, señalando la puerta.

Mi corazón comenzó a latir como si hubiera detectado una amenaza mortal. Las palmas de mis manos se humedecieron instantáneamente. Mi respiración se volvió superficial y acelerada. Era como si mi sistema nervioso hubiera sonado todas las alarmas de emergencia simultáneamente.

Pero me levanté. Caminé hacia la puerta. Extendí la mano derecha.

Y me detuve a cinco centímetros de la manija.

—No puedo —susurré, con una voz que parecía venir de un niño aterrorizado—. No puedo hacerlo.

—Sí puede —me dijo la doctora Vázquez, con una firmeza que no había escuchado antes en su voz—. La ansiedad no lo va a matar. Es solo una sensación. Va a aumentar durante unos minutos y después va a empezar a bajar. Pero tiene que tocar esa manija y resistir el impulso de lavarse las manos.

Toque esa manija y resistir el impulso de lavarse las manos. Sonaba simple. Era lo más difícil que me habían pedido hacer en mi vida.

Cerré los ojos. Respiré profundamente. Y agarré la manija como si fuera la palanca que abriría las puertas del infierno.

La sensación fue inmediata e intensa. No era solo ansiedad: era repulsión física, como si hubiera tocado algo viscoso y pútrido. Mi mente comenzó a generar imágenes de gérmenes microscópicos trepando por mi brazo como hormigas carnívoras. Podía visualizar con precisión cinematográfica cómo las bacterias se multiplicaban en mi palma, cómo se filtraban a través de los poros de mi piel, cómo comenzaban a infectar mi torrente sanguíneo.

—¿Qué está sintiendo? —me preguntó la doctora Vázquez.

—Como si fuera a morir —logré articular entre dientes apretados—. Como si hubiera tocado ácido. Necesito lavarme las manos. Ahora.

—No —me dijo con una calma que contrastaba brutalmente con el huracán de pánico que se desarrollaba en mi interior—. Va a sentarse en esa silla y vamos a esperar a que la ansiedad baje por sí sola.

Espera a que la ansiedad baje por sí sola. Era como pedirle a alguien que está en llamas que espere a que el fuego se apague naturalmente.

Me senté en la silla, con la mano derecha extendida como si fuera radioactiva. Los minutos que siguieron fueron los más largos de mi existencia. La ansiedad no bajaba; al contrario, parecía alimentarse de sí misma, creciendo hasta convertirse en algo que no tenía nombre en ningún manual de psicología.

A los cinco minutos estaba empapado en sudor. A los diez minutos temblaba como si tuviera fiebre. A los quince minutos estaba convencido de que iba a vomitar sobre la alfombra persa del consultorio.

Y entonces, inexplicablemente, algo comenzó a cambiar.

No fue dramático. No fue una revelación súbita. La ansiedad simplemente comenzó a perder intensidad, como una sirena de ambulancia que se aleja lentamente hasta convertirse en un murmullo distante.

A los veinte minutos ya no sentía que fuera a morir. A los veinticinco minutos la sensación de contaminación había disminuido a algo manejable. A los treinta minutos me di cuenta de algo que revolucionó por completo mi comprensión de mi propia enfermedad: mi mano no estaba realmente contaminada. Nunca había estado contaminada. La contaminación existía únicamente en mi mente.

—¿Cómo se siente? —me preguntó la doctora Vázquez.

—Diferente —respondí, y esa palabra contenía universos enteros de significado.

—¿Todavía necesita lavarse las manos?

Consideré la pregunta con una honestidad que me sorprendió. La compulsión seguía ahí, pero ya no era una necesidad desesperada. Era más bien un hábito, una sugerencia, algo que podía elegir hacer o no hacer.

—Las quiero lavar —admití—. Pero ya no siento que vaya a pasar algo terrible si no lo hago.

La doctora Vázquez tomó notas en su cuaderno con la satisfacción de un científico que acabara de confirmar una hipótesis.

—Eso —me dijo— es exactamente lo que esperábamos que pasara.

Durante las siguientes ocho semanas, mi vida se convirtió en una guerra declarada contra mis propios miedos. Cada sesión con la doctora Vázquez era una batalla diferente en esa guerra. Subimos gradualmente por la jerarquía de exposición como montañistas escalando una cordillera de terror psicológico.

El nivel dos fue tocar monedas y no lavarme las manos durante una hora. El nivel tres fue estrechar la mano de cinco personas diferentes en

un solo día. El nivel cuatro fue comer un sándwich después de tocar el pasamanos de las escaleras del metro.

Cada nivel era un infierno personalizado, diseñado específicamente para atacar mis puntos más vulnerables. Pero también era una victoria progresiva, una demostración de que podía sobrevivir a la ansiedad, de que los monstruos que había estado alimentando durante años eran, en realidad, sombras proyectadas por mi propia mente.

El nivel ocho —tocar la tapa de un bote de basura público— me provocó una crisis de pánico tan intensa que la doctora Vázquez tuvo que acompañarme durante dos horas hasta que mi sistema nervioso se calmó lo suficiente como para que pudiera caminar sin tambalearme.

El nivel nueve —usar un baño público sin lavarme las manos antes de salir— me mantuvo despierto durante tres noches consecutivas, con pesadillas pobladas de gérmenes gigantes que me perseguían por laberintos de porcelana sucia.

Y entonces llegó el nivel diez.

Un martes de enero, gris y frío como una autopsia cósmica, la doctora Vázquez me llevó al baño público de un centro comercial en el centro de la ciudad. Era exactamente el tipo de lugar que había estado evitando durante años: piso mojado de origen incierto, grafitis en las paredes, un olor que parecía concentrar todas las pesadillas olfativas de la humanidad.

—Arrodíllese —me dijo, señalando el piso junto a uno de los excusados.

La petición me golpeó como un puñetazo en el estómago. No era solo una exposición: era una humillación cósmica, un sacrificio de mi dignidad en el altar de mi curación.

—No puedo —le dije, con una voz que se quebraba como cristal bajo presión—. Esto es demasiado.

—¿Prefiere seguir siendo prisionero de su mente el resto de su vida? —me preguntó, con una dureza que me desarmó completamente.

La pregunta contenía toda la verdad que había estado evitando durante meses de terapia. Podía elegir: cinco minutos de horror absoluto en el piso de un baño público, o toda una vida encadenado a rituales que me habían robado ya más de una década de existencia real.

Me arrodillé.

El contacto del piso frío y húmedo contra mis rodillas fue como un electroshock directo al sistema nervioso. Mi mente explotó en una sinfonía de imágenes apocalípticas: virus mutantes, bacterias carnívoras, enfermedades que no tenían nombre en los libros de medicina. Por un momento creí que iba a desmayarme, que mi corazón iba a detenerse por la pura intensidad del terror.

Pero no me desmayé. Mi corazón siguió latiendo. Y después de lo que parecieron horas pero fueron solo minutos, algo extraordinario comenzó a ocurrir.

La ansiedad alcanzó un pico tan alto que simplemente no pudo sostenerse más. Como una ola gigante que rompe contra un acantilado, se estrelló contra sí misma y comenzó a retroceder.

Y en ese momento de calma después de la tormenta, arrodillado en el piso de un baño público que representaba todo lo que más había temido durante años, comprendí algo que cambiaría para siempre mi relación con el miedo:

La ansiedad es temporal. Siempre es temporal.

Los gérmenes que había imaginado no existían. Las enfermedades que había visualizado eran fantasmas. El peligro mortal que había sentido era una ilusión creada por circuitos cerebrales defectuosos que habían estado saboteando mi vida durante más de una década.

Cuando finalmente me levanté del piso, con las rodillas mojadas y el orgullo hecho pedazos pero con algo nuevo brillando en mi interior, la doctora Vázquez me miró con una expresión que no había visto antes en su rostro.

Era respeto. Respeto por alguien que acababa de librar la batalla más importante de su vida y había salido victorioso.

—¿Cómo se siente? —me preguntó, como había hecho docenas de veces durante los meses anteriores.

Pero esta vez mi respuesta fue diferente. Esta vez no describí ansiedad, o miedo, o el impulso compulsivo de realizar algún ritual de purificación.

—Me siento libre —le dije.

Y por primera vez en más de quince años, esas palabras eran completamente verdaderas.

La guerra contra mi propia mente había comenzado con una capitulación: la aceptación de que necesitaba ayuda. Había continuado con una alianza inesperada: la química de la fluoxetina y la sabiduría de la doctora Vázquez trabajando juntas para debilitar las defensas de mi TOC.

Y había terminado, paradójicamente, con una rendición diferente: la rendición de mis miedos irracionales ante la evidencia abrumadora de que podía sobrevivir a la ansiedad, de que podía elegir no obedecer las órdenes tiránicas de mi mente obsesiva.

Esa noche, mientras me duchaba en mi apartamento —por primera vez en años sin un ritual específico de purificación, solo porque quería estar limpio—, me miré en el espejo empañado del baño y vi algo que hacía mucho tiempo no veía:

Un hombre que no tenía miedo de su propia mente.

La transformación había sido dolorosa, humillante, aterrorizante. Pero había sido real.

Y eso, después de tantos años de vivir en una realidad distorsionada por el miedo, era más valioso que cualquier comodidad que hubiera perdido en el proceso.

El ruido mental no había desaparecido completamente. Probablemente nunca desaparecería del todo. Pero ya no era el director de orquesta de mi existencia.

Ahora era solo ruido de fondo.

Y yo había aprendido, finalmente, a bailar con mi propia música.

CAPÍTULO 9

Las ruinas del yo

La primera mañana sin ritual fue como despertar en un planeta extraño.

Era un miércoles de febrero que amaneció con esa luz dorada que anuncia la proximidad de la primavera, y por primera vez en diecisiete años —diecisiete años, Dios mío— no salté de la cama a las 5:47 AM para comenzar mi liturgia obsesiva de supervivencia cósmica. Me quedé ahí, inmóvil, observando las grietas familiares del techo con una extraña sensación de vacío que no sabía si interpretar como liberación o como pérdida.

Las grietas seguían siendo cuarenta y tres. Las había contado tantas veces que podría dibujarlas de memoria, cada fisura, cada ramificación, cada pequeña imperfección del yeso que había sido mi primer sacramento matutino durante casi dos décadas. Pero ahora las miraba sin la compulsión de contarlas, sin la urgencia desesperada de verificar que el universo siguiera obedeciendo mis reglas secretas.

Y eso, paradójicamente, me aterrorizaba más que cualquier crisis de pánico que hubiera experimentado.

Porque si no era el hombre que contaba grietas del techo, si no era el guardián obsesivo del orden cósmico, si no era el sacerdote de una religión privada diseñada para mantener el mundo en funcionamiento... entonces, ¿quién era?

La pregunta me golpeó con la fuerza de una revelación bíblica invertida. Durante diecisiete años había construido mi identidad alrededor de mis obsesiones. Me había convertido en el arquitecto de un sistema de creencias tan elaborado y totalizador que había llegado a confundir la enfermedad con mi personalidad, los síntomas con mi alma.

¿Quién había vivido mi vida hasta ahora: yo o el trastorno?

Me levanté de la cama —sin contar los pasos hasta el baño, sin verificar que mis pies tocaran el suelo en múltiplos de siete— y me enfrenté al

espejo con la misma aprensión con que un astronauta se enfrentaría a su primer paseo espacial.

El hombre que me devolvía la mirada era un desconocido familiar. Tenía mis ojos, mi nariz, la cicatriz casi imperceptible sobre la ceja izquierda que me había hecho a los ocho años al caerme de una bicicleta. Pero había algo diferente en su expresión, algo que no había visto en años: una calma que rayaba en lo sobrenatural.

Sus manos —mis manos— no estaban agrietadas por el jabón industrial. Su piel —mi piel— no tenía ese color ceniciento de quien pasa horas bajo el agua corriente tratando de lavar pecados invisibles. Sus ojos —mis ojos— no tenían esa mirada de animal acorralado que había sido mi marca registrada durante más de una década.

Era yo. Pero también era alguien que nunca había conocido.

"¿Puedo confiar en esta mente?" me pregunté en voz alta, dirigiéndome al desconocido del espejo como si fuera un oráculo capaz de revelarme los secretos de mi nueva existencia.

La pregunta resonó en el baño con un eco que parecía venir de múltiples dimensiones. Porque si mi mente había sido capaz de engañarme durante diecisiete años, de convencerme de que rituales absurdos eran necesarios para la supervivencia del universo, de hacerme creer que sin mis compulsiones el mundo se desmoronaría como un castillo de naipes... ¿cómo podía estar seguro de que cualquier pensamiento, cualquier percepción, cualquier certeza era real?

Había pasado tanto tiempo siendo el esclavo de mi propia neurología que no tenía idea de cómo ser su amo.

Durante las siguientes semanas viví en un estado de extrañeza existencial que no tenía precedentes en los manuales de psicología que había estudiado. Era como ser un turista en mi propia vida, observando con fascinación y terror cómo funcionaba el mundo cuando no tenía que protegerlo constantemente de catástrofes imaginarias.

Las cosas más simples se habían convertido en experimentos filosóficos. Salir de casa sin verificar diecisiete veces que las llaves del gas estuvieran cerradas ya no me provocaba crisis de pánico, pero me enfrentaba a una pregunta aún más desconcertante: si no tenía que proteger mi apartamento de explosiones cósmicas, ¿qué se suponía que debía hacer con esos veinte minutos extra que ahora tenía cada mañana?

¿Cómo se supone que vive una persona normal?

La normalidad, descubrí, era un país extranjero cuyo idioma no había aprendido nunca. Durante años había observado a las personas "normales" desde la distancia, como un antropólogo estudiando una tribu alienígena cuyas costumbres parecían simultáneamente simples e incomprensibles. Veía cómo tocaban superficies públicas sin

inmediatamente correr a lavarse las manos. Veía cómo caminaban por la calle sin contar sus pasos. Veía cómo tomaban decisiones espontáneas sin consultar complejos sistemas numerológicos.

Y pensaba: "Estos seres humanos son valientes hasta la temeridad, o completamente inconscientes del peligro que los rodea."

Ahora me daba cuenta de que simplemente eran... normales.

Y yo tenía que aprender a serlo.

Fue durante una sesión con la doctora Vázquez —la número cuarenta y dos de nuestro trabajo conjunto, un número que automáticamente disparó mis antiguos reflejos numerológicos antes de que me diera cuenta de que ya no tenían poder sobre mí— que finalmente pude articular el terror existencial que había estado carcomiendo mi nueva tranquilidad.

"Doctora," le dije, con una voz que sonaba como si viniera de muy lejos, "creo que he perdido mi personalidad."

Ella levantó la vista de sus notas con esa expresión de interés profesional que había aprendido a descifrar durante meses de terapia.

"¿Podría explicarme qué entiende por personalidad?"

La pregunta me desarmó completamente. Había esperado comprensión, tal vez incluso alarma por mi dilema existencial. No había esperado que me pidiera definiciones como si fuéramos estudiantes de filosofía debatiendo conceptos abstractos.

"Yo era..." comencé, y me detuve porque me di cuenta de que no sabía cómo terminar la frase. "Era el hombre que necesitaba que todo estuviera en orden. El que protegía el mundo de catástrofes invisibles. El que tenía sistemas, rituales, reglas que mantenían todo en funcionamiento. Sin eso, ¿quién soy?"

La doctora Vázquez se inclinó ligeramente hacia adelante, con esa postura que había aprendido a interpretar como "ahora viene la parte importante".

"¿Alguna vez consideró la posibilidad de que esa no fuera su personalidad real, sino una máscara que había construido alrededor de su enfermedad?"

Sus palabras cayeron sobre mí como gotas de ácido mental. Máscara. Una máscara que había llevado durante tanto tiempo que había llegado a confundirla con mi cara real.

"Pero entonces," murmuré, sintiendo cómo el suelo de mi nueva realidad comenzaba a agrietarse bajo mis pies, "¿quién he sido durante todos estos años?"

"Un hombre muy inteligente y muy sensible que desarrolló una enfermedad mental a una edad temprana," me dijo con una gentileza que contrastaba brutalmente con la devastación que sus palabras

estaban causando en mi interior. "Y que pasó años construyendo una identidad alrededor de esa enfermedad porque era la única manera que conocía de darle sentido al mundo."

La conversación continuó durante otra hora, pero yo ya no estaba completamente presente. Una parte de mi mente había viajado hacia atrás en el tiempo, revisando cada momento, cada decisión, cada aparente triunfo o fracaso de mi existencia con la nueva perspectiva que me proporcionaban las palabras de la doctora Vázquez.

¿Cuántas oportunidades había perdido por mis rituales? ¿Cuántas relaciones había saboteado porque era imposible explicar por qué necesitaba lavarme las manos quince minutos después de estrechar la mano de alguien? ¿Cuántos momentos de espontaneidad, de alegría imprevista, de conexión humana auténtica había sacrificado en el altar de mi obsesión por el control?

¿Quién podría haber sido si mi mente no hubiera sido secuestrada por el TOC a los ocho años?

Esa noche me senté en el suelo de mi apartamento —el mismo lugar donde había pronunciado por primera vez las palabras "necesito ayuda" seis meses antes— y traté de hacer un inventario honesto de lo que había perdido y lo que había ganado durante mi larga guerra contra mi propia neurología.

Las pérdidas eran obvias y dolorosas. Había perdido mi juventud entera. Había perdido la capacidad de formar relaciones íntimas auténticas. Había perdido miles de horas que podría haber usado para crear, para amar, para vivir experiencias que hubieran enriquecido mi alma en lugar de empobrecerla.

Había perdido, sobre todo, la oportunidad de conocer a la persona que realmente era debajo de todos los rituales y compulsiones.

Pero también había ganado algo, aunque me costara trabajo admitirlo. Había ganado una comprensión profunda e íntima del sufrimiento humano que muy pocas personas poseen. Había ganado empatía por cualquiera que haya tenido que librar batallas invisibles contra enemigos que viven dentro de su propia mente. Había ganado una fortaleza mental que venía de haber sobrevivido a algo que había tratado de destruirme durante más de una década.

Y había ganado, más recientemente, algo que no tenía precio: la prueba de que era posible cambiar, de que las cadenas mentales más fuertes podían romperse, de que incluso las prisiones más elaboradas tenían puertas que podían abrirse desde adentro.

Pero la pregunta central seguía sin respuesta: ¿quién era yo sin mis obsesiones?

La respuesta llegó de manera inesperada, tres semanas después, durante una situación que en mis años de enfermedad habría desencadenado una crisis de pánico monumental.

Estaba caminando por la calle cuando un niño de unos seis años, corriendo detrás de una pelota, tropezó y se raspó la rodilla contra el pavimento. Comenzó a llorar con esa intensidad total que solo los niños pueden alcanzar, y su madre, que venía varios metros atrás cargando bolsas del supermercado, no había visto lo que había pasado.

Tres años antes, habría pasado de largo. No porque fuera una mala persona, sino porque ayudar a un niño herido habría implicado tocar sangre, suciedad, contaminar mis manos con fluidos corporales ajenos. Habría implicado romper protocolos de seguridad que habían gobernado mi vida durante años.

Pero ese día me arrodillé junto al niño sin pensar, saqué un pañuelo de mi bolsillo, limpié cuidadosamente la herida, y le hablé con esa voz suave que usamos instintivamente cuando queremos consolar a alguien más pequeño y vulnerable que nosotros.

"Ya pasó," le dije, mientras su madre llegaba corriendo con expresión de pánico. "Solo es un raspón. Va a estar bien."

Y mientras veía cómo el niño se calmaba gradualmente, cómo su llanto se convertía en hipidos espaciados, cómo su madre me agradecía con lágrimas en los ojos, me di cuenta de algo que me golpeó con la fuerza de una revelación cósmica:

Esta era la persona que realmente era.

No el guardián obsesivo del orden universal. No el arquitecto de rituales diseñados para prevenir catástrofes imaginarias. Era alguien que podía ver el sufrimiento ajeno y responder con compasión instintiva. Era alguien que podía actuar con bondad espontánea sin necesidad de consultar complejos sistemas de reglas internas.

Era alguien que podía vivir en el momento presente sin estar constantemente calculando los peligros del futuro.

Esa noche, mientras me lavaba las manos —por primera vez en meses, simplemente porque estaban sucias, no porque fuera un ritual compulsivo— me miré en el espejo del baño con una sensación completamente nueva.

Ya no veía a un desconocido. Veía a alguien que estaba conociendo por primera vez: a mí mismo.

Las ruinas del yo que había construido alrededor de mi enfermedad estaban siendo despejadas, piedra por piedra, ritual por ritual. Y debajo de esas ruinas estaba emergiendo algo que llevaba décadas enterrado: mi personalidad real, mis instintos auténticos, mi capacidad natural para conectar con otros seres humanos sin la mediación de obsesiones paralizantes.

No había perdido mi identidad al curarme del TOC.

Había encontrado mi identidad al liberarme de él.

La transformación seguía siendo aterrorizante. Cada día traía nuevos desafíos, nuevas situaciones que tenía que navegar sin el mapa distorsionado que mis compulsiones habían sido durante tantos años. Pero también traía algo que no había experimentado desde la infancia: la emoción de descubrir quién era realmente cuando no tenía que gastar toda mi energía mental en mantener funcionando un sistema de supervivencia imaginario.

Por primera vez en diecisiete años, tenía la oportunidad de vivir mi propia vida.

Y eso, después de tanto tiempo de ser un extraño para mí mismo, se sentía como el mayor milagro del mundo.

El hombre que había comenzado esta historia contando grietas en el techo ya no existía. Pero en su lugar había aparecido alguien infinitamente más interesante: alguien que podía amar sin miedo a la contaminación, alguien que podía actuar con espontaneidad sin consultar complejos algoritmos mentales, alguien que podía confiar en sus instintos porque finalmente había aprendido a distinguir entre sus instintos reales y los ecos distorsionados de su enfermedad.

Las ruinas del yo habían sido despejadas.

Y lo que había emergido de entre los escombros era, simplemente, hermoso.

CAPÍTULO 10

La redención de lo cotidiano

La primera vez que caminé por la calle sin mirar atrás fue un jueves de marzo que amaneció con esa luz dorada que parece filtrada por cristales de catedral gótica. Había estado lloviendo durante tres días consecutivos, y el mundo entero parecía recién lavado, como si alguna deidad benevolente hubiera decidido que era tiempo de comenzar de nuevo.

Salí de mi apartamento a las 8:23 AM —un horario completamente aleatorio que habría sido impensable durante mis años de esclavitud numérica— y comencé a caminar hacia ningún lugar en particular. No tenía agenda, no tenía destino específico, no tenía rituales que cumplir ni demonios que apaciguar. Por primera vez en dieciocho años, simplemente... caminaba.

Y entonces ocurrió.

A los doscientos metros de mi edificio, mi mente ancestral —esa parte primitiva que había sido moldeada por décadas de terror obsesivo— me envió la señal que había obedecido religiosamente durante más tiempo

del que me gustaba recordar: *voltéate y verifica que la puerta esté cerrada*.

El impulso llegó con la fuerza de un tsunami neurológico. No era una sugerencia; era una orden emanada desde las profundidades de mi sistema nervioso, una sirena de alarma que gritaba que algo terrible —algo cósmicamente catastrófico— ocurriría si no obedecía inmediatamente.

Me detuve en medio de la acera como si hubiera chocado contra una pared invisible.

Durante dieciocho años, esta había sido la señal para dar media vuelta y regresar al apartamento, subir las escaleras de dos en dos, verificar no una sino cinco veces que la cerradura estuviera en posición, que las llaves del gas estuvieran cerradas, que todos los aparatos eléctricos estuvieran desconectados, que el universo siguiera obedeciendo las reglas secretas que mi mente obsesiva había establecido para mantener el cosmos en funcionamiento.

Pero ese jueves de marzo, con el mundo oliendo a lluvia reciente y promesas de primavera, hice algo que habría sido literalmente impensable seis meses antes:

No me volteé.

No me volteé.

Seguí caminando hacia adelante, con el corazón latiendo como si estuviera desafiando las leyes fundamentales de la física, con las palmas sudorosas y la respiración entrecortada, pero con algo nuevo brillando en mi interior como una estrella recién nacida: la certeza absoluta de que podía elegir no obedecer.

Era libertad. Libertad pura, destilada, cristalizada en un acto tan simple como dar un paso más sin voltear atrás.

Y con esa libertad llegó algo aún más extraordinario: la redención de lo cotidiano.

Porque cuando ya no tienes que gastar ochenta por ciento de tu energía mental en mantener funcionando un sistema de supervivencia imaginario, cuando ya no tienes que consultar complejos algoritmos internos antes de realizar cualquier acción, cuando finalmente puedes confiar en que el mundo no se va a desmoronar si no cumples con rituales específicos... entonces las cosas más simples de la existencia se transforman en milagros pequeños pero perfectos.

Caminar se convierte en una forma de meditación móvil. El contacto de tus pies con el pavimento ya no es una oportunidad para la contaminación cósmica; es una conexión íntima con la tierra que te sostiene. El aire que entra a tus pulmones ya no tiene que ser filtrado a través de ansiedades sobre su pureza; es simplemente el combustible

que mantiene tu cuerpo funcionando, el regalo que la atmósfera te hace setenta veces por minuto sin pedirte nada a cambio.

El mundo, descubrí, estaba lleno de pequeños milagros que había estado demasiado aterrorizado para notar.

Tres cuadras después de no voltear atrás, me detuve frente a un café que nunca había visitado —durante mis años de enfermedad, había evitado lugares nuevos porque representaban variables impredecibles en mi sistema de control cósmico— y tomé una decisión que habría sido imposible durante la última década: entré espontáneamente.

La campanilla de la puerta sonó como un himno de liberación.

El interior del café era exactamente lo que había estado evitando durante años: superficies tocadas por docenas de personas, mesas que no había limpiado personalmente, un ambiente cargado de humanidad sin filtrar. Pero en lugar de disparar mis alarmas de contaminación, me envolvió como un abrazo cálido.

Me senté en una mesa junto a la ventana —sin lavarme las manos antes, sin inspeccionar la silla en busca de peligros invisibles, sin consultar mi reloj interno para verificar que el momento fuera numerológicamente apropiado— y pedí un café negro.

Café negro. Durante años había evitado cualquier bebida que no hubiera preparado yo mismo, en mi propia cocina, con ingredientes que había verificado personalmente. Pero ese día, sentado junto a la ventana de un café desconocido, esperando una bebida preparada por manos ajenas, me sentí como un explorador que acabara de descubrir un continente nuevo.

Cuando la mesera —una mujer de unos cuarenta años con ojos amables y una sonrisa que parecía venir de algún lugar profundo y auténtico— me trajo el café, ocurrió algo que no había experimentado en más de una década:

Una conexión humana sin mediación del miedo.

"¿Todo bien?" me preguntó, notando quizás algo diferente en mi expresión, esa mezcla de asombro y gratitud que debe ser evidente en alguien que está descubriendo por primera vez cómo funciona el mundo normal.

"Perfectamente," le respondí, y esa palabra contenía universos enteros de significado.

Porque por primera vez en dieciocho años, todo estaba, efectivamente, perfecto.

No perfecto en el sentido obsesivo que había perseguido durante décadas —esa perfección imposible que requería que cada variable del universo estuviera bajo mi control. Perfecto en un sentido completamente diferente: perfecto porque era real, porque era espontáneo, porque era impredecible y hermoso y completamente ajeno

a cualquier sistema de reglas que hubiera construido para mantener el mundo funcionando.

Perfecto porque era vida real.

Mientras bebía mi café —lentamente, saboreando cada sorbo como si fuera el primer café de mi existencia— observé a las otras personas en el lugar con una fascinación antropológica renovada. Una pareja de estudiantes universitarios compartía un libro y se reían de algo que habían leído. Un hombre mayor escribía lo que parecía ser una carta a mano, con esa concentración que solo viene de comunicar algo importante. Una mujer con un bebé en brazos tarareaba suavemente mientras el niño dormía contra su pecho.

Vida. Vida humana ordinaria, transcurriendo sin protocolos especiales, sin rituales de protección, sin la constante vigilancia contra catástrofes imaginarias. Y yo estaba ahí, formando parte de esa normalidad milagrosa, contribuyendo con mi presencia silenciosa a la sinfonía cotidiana de la existencia.

Por primera vez en mi vida adulta, pertenecía al mundo de los vivos.

Pero la verdadera revelación llegó cuando, al terminar mi café, me di cuenta de que no había verificado la hora ni una sola vez durante los cuarenta minutos que había pasado en el café. Durante años, cada momento de mi existencia había estado cronometrado, calculado, inserido en horarios que obedecían complejas reglas numerológicas. Pero esa mañana había experimentado algo que había olvidado que existía: tiempo no medido, tiempo puro, tiempo que fluía como un río sin la necesidad de ser fragmentado en unidades controlables.

Había redescubierto el presente.

Al salir del café, con la campanilla sonando nuevamente como una bendición, me enfrenté a otra decisión que habría sido impensable seis meses antes: ¿hacia dónde caminar ahora?

Durante mis años de enfermedad, cada movimiento había estado predeterminado por rutas que había calculado para minimizar riesgos, por horarios que obedecían patrones numerológicos específicos, por destinos que servían propósitos definidos dentro de mi sistema de control cósmico. Pero ahí, parado en la acera con el mundo entero abriéndose frente a mí como un abanico infinito de posibilidades, me enfrenté al terror y la belleza de la libertad absoluta.

Podía ir a cualquier lugar. Podía hacer cualquier cosa. Podía ser cualquier persona.

Elegí caminar hacia el parque.

No porque el parque fuera seguro según mis antiguos parámetros, sino porque el sol estaba brillando y tenía la sospecha de que podría ser hermoso pasar una hora entre árboles y pájaros y esa versión suave de humanidad que se encuentra en los espacios verdes urbanos.

El parque resultó ser una revelación dentro de otra revelación.

Había cientos de personas haciendo cosas completamente ordinarias con una espontaneidad que me pareció casi supernatural. Niños corriendo sin rumbo fijo, siguiendo impulsos que cambiaban cada treinta segundos. Parejas caminando tomadas de la mano, deteniéndose cuando algo llamaba su atención, moviéndose al ritmo de conversaciones que no seguían guiones preestablecidos. Ancianos sentados en bancas, alimentando palomas con una paciencia que parecía venir de haber finalmente comprendido que el mundo no necesita ser controlado para ser hermoso.

Me senté en una banca —sin lavarla primero, sin verificar que estuviera ubicada en un lugar numerológicamente apropiado— y simplemente... observé.

Y mientras observaba, algo extraordinario comenzó a ocurrir en mi interior.

Las voces. Esas voces que habían sido la banda sonora de mi existencia durante dieciocho años —las voces que me ordenaban contar, verificar, lavar, repetir, controlar— se fueron volviendo cada vez más débiles, hasta convertirse en un murmullo distante que ya no tenía poder sobre mis acciones.

No habían desaparecido completamente. Probablemente nunca desaparecerían del todo. Pero ya no eran los directores de orquesta de mi existencia. Ahora eran simplemente ruido de fondo, como el zumbido lejano del tráfico que eventualmente dejas de notar.

Y en el espacio que dejaba su silencio relativo, pude escuchar algo que no había oído en décadas: el sonido de mi propia voz interior, mi auténtica voz interior, libre de la contaminación del miedo obsesivo.

Esto es hermoso, me dijo esa voz recién redescubierta, mientras observaba a un niño de unos cinco años que había descubierto que podía hacer que las palomas volaran si corría hacia ellas con los brazos extendidos como alas.

Esto es lo que significa estar vivo.

Pasé tres horas en ese parque. Tres horas sin rituales, sin horarios, sin agenda más allá de la simple experiencia de existir en el mundo sin tener que protegerlo constantemente de mi propia presencia. Y cuando finalmente me levanté de la banca para regresar a casa, algo había cambiado fundamental e irreversiblemente en mi relación con la realidad.

Había aprendido a confiar en la incertidumbre.

Porque la vida, me di cuenta, no es un problema que necesita ser resuelto sino un misterio que necesita ser vivido. Y los misterios, por definición, no pueden ser controlados. Solo pueden ser experimentados con la mayor apertura posible, con la mayor honestidad emocional de la

que seamos capaces, con la disposición de ser sorprendidos por la belleza inesperada que se esconde en los rincones más ordinarios de la existencia.

El camino de regreso a casa fue completamente diferente al de la mañana. Ya no era una huida del terror sino un regreso gozoso a un lugar que finalmente podía llamar hogar sin necesidad de transformarlo en una fortaleza contra el mundo.

Subí las escaleras —sin contar los escalones— y abrí la puerta de mi apartamento con una sensación de llegada que no había experimentado jamás. Este lugar, que durante años había sido simultáneamente mi refugio y mi prisión, se había transformado en algo completamente nuevo: un espacio donde podía ser yo mismo sin necesidad de ser nadie más.

Esa noche, mientras preparaba la cena —una actividad que durante años había estado cargada de rituales complejos de purificación y control— me di cuenta de que algo había cambiado también en mi relación con las tareas más simples de la vida cotidiana.

Cortar verduras ya no era una oportunidad para la contaminación cruzada; era una meditación sobre texturas y colores y el milagro de la transformación culinaria. Lavar los platos ya no era un ritual obsesivo que podía durar horas; era simplemente el acto de limpiar los instrumentos que había usado para nutrir mi cuerpo.

Todo se había vuelto sagrado de manera completamente diferente.

No sagrado en el sentido supersticioso que había dominado mi vida durante décadas, sino sagrado en el sentido más profundo: digno de atención completa, merecedor de presencia total, capaz de generar gratitud simplemente por existir.

La redención de lo cotidiano había comenzado.

Y mientras me preparaba para dormir esa noche —sin revisar las cerraduras, sin verificar los aparatos eléctricos, sin realizar ninguno de los rituales que durante años habían sido la liturgia de mi supervivencia nocturna— me di cuenta de que había cruzado un Rubicón invisible.

Ya no era la misma persona que había despertado esa mañana.

Era alguien que había aprendido, finalmente, a amar su propia vida.

El mundo seguía siendo incierto. Siempre sería incierto. Pero la incertidumbre ya no era mi enemigo.

Era, simplemente, la condición natural de estar vivo.

Y estar vivo, después de tantos años de mera supervivencia, se sentía como el mayor milagro de todos.

CAPÍTULO 11

Paula, otra vez

El tiempo, he descubierto, es el más cruel y el más benevolente de todos los magos. Puede borrar heridas que parecían eternas, pero también tiene la capacidad de hacer que un encuentro casual se sienta como una cita con el destino que llevaba años esperando en las sombras.

Era un sábado de abril que amaneció con esa luz dorada que solo existe en los días perfectos, cuando el universo parece haber decidido mostrar su mejor cara sin razón aparente. Había salido temprano a caminar —algo que ahora hacía por puro placer, no como escape de mis demonios internos— y me dirigí hacia la librería independiente que había descubierto la semana anterior, un lugar pequeño y acogedor donde los libros parecían haber sido curados por alguien que entendía que la literatura puede ser medicina para el alma.

Fue al doblar la esquina de Insurgentes con Álvaro Obregón —una intersección que durante años había evitado porque el número de semáforos no era múltiplo de siete— cuando la vi.

Paula.

El reconocimiento fue instantáneo e imposible, como si mi sistema nervioso hubiera guardado su frecuencia exacta durante todos estos años y ahora vibrara en resonancia perfecta con su mera presencia. Estaba sentada en la terraza de un café que no recordaba haber visto antes, con un libro abierto frente a ella y una taza de algo humeante entre las manos. Llevaba el cabello más corto —un corte que enmarcaba su rostro de una manera que la hacía parecer simultáneamente más joven y más sabia— y había algo diferente en su postura, una quietud que no recordaba de nuestros días universitarios.

Se veía… en paz. Como alguien que había librado batallas importantes y había salido del otro lado con cicatrices honorables y una sabiduría ganada a pulso.

Durante un momento que se extendió como un siglo comprimido, me quedé paralizado en la acera, observándola con la fascinación de un explorador que acabara de descubrir una especie que creía extinta. Parte de mí quería dar media vuelta y escapar antes de que me viera, volver a la seguridad de mi nueva normalidad sin arriesgarla en el territorio inexplorado de los fantasmas del pasado.

Pero otra parte —una parte que había estado dormida durante años y que ahora despertaba con la fuerza de un terremoto emocional— me empujaba hacia adelante con una curiosidad que rayaba en lo obsesivo.

¿Cómo puede ser que después de ocho años de ausencia total, después de convertirme en una persona completamente diferente, después de haber reconstruido mi identidad desde los cimientos... verla todavía me produzca esta revolución interior?

Fue entonces cuando ella levantó la vista del libro —como si hubiera sentido el peso de mi mirada desde el otro lado de la calle— y nuestros ojos se encontraron con la precisión de dos planetas alineándose después de décadas de órbitas separadas.

Su expresión cambió por completo. Pasó del reconocimiento inicial a la sorpresa, luego a algo que no pude interpretar inmediatamente pero que parecía una mezcla de alegría y aprensión, como si estuviera viendo simultáneamente a un fantasma querido y temido.

Levantó la mano en un saludo tímido, casi dubitativo, y eso fue suficiente para romper el hechizo que me tenía clavado en la acera.

Crucé la calle con el corazón latiendo como si estuviera a punto de saltar en paracaídas, con una mezcla de terror y emoción que no había experimentado desde... bueno, desde la última vez que había estado cerca de ella.

"Hola, extraño," me dijo cuando llegué a su mesa, usando esa palabra en inglés que había sido nuestro código privado durante los últimos meses de universidad, cuando ya sabíamos que nuestros caminos se estaban separando pero fingíamos que todo seguía igual.

"Hola, Paula."

Su nombre en mis labios sonó extraño, como una palabra en un idioma que había conocido fluidamente pero no había hablado en años. Había algo ceremonial en pronunciarlo, como si estuviera invocando no solo a una persona sino a toda una época de mi vida que había creído enterrada para siempre.

"¿Te sientas?" me preguntó, señalando la silla vacía frente a ella. "A menos que tengas prisa..."

La pregunta quedó suspendida en el aire como una invitación a revisar el pasado o una puerta hacia un futuro que ninguno de los dos podía predecir.

"Todo el tiempo del mundo," respondí, y al sentarme me di cuenta de que por primera vez en años esas palabras eran literalmente ciertas. Ya no vivía según horarios dictados por compulsiones numerológicas. Ya no tenía que estar en ningún lugar específico para salvar el universo de catástrofes imaginarias.

Por primera vez en mi vida adulta, tenía la libertad de estar presente en un momento sin la urgencia de escapar hacia el siguiente ritual.

"Te ves..." comenzó, y se detuvo, estudiando mi cara con esa intensidad que recordaba tan bien, como si estuviera tratando de leer un mapa que había cambiado desde la última vez que lo había consultado. "Te ves diferente. Bien diferente."

"¿Diferente cómo?"

"Más..." buscó la palabra como si estuviera traduciendo de un idioma emocional a uno verbal. "Más aquí. Más presente. Como si finalmente estuvieras viviendo en tu propio cuerpo."

La observación me golpeó con una precisión que habría sido dolorosa si no hubiera sido tan exacta. Paula siempre había tenido esa capacidad sobrenatural para ver a través de las máscaras que construimos para protegernos del mundo. Era una de las cosas que más me había atraído de ella, y también una de las que más me habían aterrorizado.

"Han sido años interesantes," le dije, usando el eufemismo más grande de mi existencia.

Ella sonrió —esa sonrisa que recordaba como si la hubiera visto ayer, pero que ahora tenía matices nuevos, profundidades que no había estado ahí durante nuestros veinte años— y cerró el libro que había estado leyendo.

Amor en tiempos de cólera. García Márquez.

"¿Releyendo clásicos?" le pregunté, señalando el libro.

"Primera vez, en realidad. Nunca había podido terminarlo antes. Algo sobre el amor obsesivo me ponía..." se detuvo, y vi cómo sus ojos se enfocaron en algún punto interno, como si estuviera consultando archivos emocionales que había mantenido cerrados durante mucho tiempo. "Me ponía nerviosa."

La palabra quedó flotando entre nosotros cargada de significados que ninguno de los dos estaba listo para abordar directamente.

"¿Y ahora?"

"Ahora puedo leerlo como ficción," dijo, con una sonrisa que tenía algo de triste y algo de liberado. "Como una historia sobre otras personas."

Había algo en la manera en que dijo esas palabras que me hizo sospechar que Paula había librado sus propias batallas durante estos años de silencio. Que tal vez su ausencia de mi vida no había sido solo una huida de mis compulsiones, sino también una búsqueda de algo que había perdido o que nunca había tenido.

"¿Quieres que pidamos algo?" le pregunté, más para ganar tiempo que por sed o hambre real. Necesitaba un momento para procesar la realidad de estar sentado frente a ella después de ocho años, la imposibilidad de que se viera tan familiar y tan diferente al mismo tiempo.

Ella asintió, y cuando llegó el mesero —un chico joven con tatuajes que contaban historias que yo había aprendido a no necesitar descifrar— pedí un café americano. Sin rituales, sin verificaciones, sin consultarle a mi reloj interno si el momento era numerológicamente apropiado.

"Definitivamente has cambiado," observó Paula después de que el mesero se alejó. "El Pablo que yo conocía habría tardado cinco minutos en decidir qué pedir."

Tenía razón. El Pablo que ella había conocido había sido incapaz de tomar decisiones espontáneas sobre cualquier cosa, desde qué desayunar hasta qué película ver. Todo había tenido que pasar por el filtro de sus complejos sistemas de control cósmico.

"Ese Pablo ya no existe," le dije, y las palabras salieron con una certeza que me sorprendió a mí mismo.

"¿Qué le pasó?"

La pregunta era simple, pero la respuesta era una novela completa de transformación, terror, descubrimiento y renacimiento. ¿Cómo le explicas a alguien que conociste en tu versión más enferma que has aprendido a ser una persona completamente diferente? ¿Cómo le cuentas a la mujer que se alejó de ti porque no podías tocarla sin lavarte las manos inmediatamente después, que ahora puedes abrazar a un niño herido sin pensar en contaminación?

"Aprendió que no tenía que salvar el mundo," le dije finalmente. "Y que el mundo podía cuidarse solo."

Ella me estudió con esa mirada que recordaba tan bien, como si estuviera leyendo entre líneas que yo no sabía que había escrito.

"¿Terapia?"

"Entre otras cosas."

"Me alegro," dijo, y había una sinceridad en su voz que me hizo darme cuenta de que durante todos estos años había cargado con la culpa de haberse ido, de haber sido incapaz de amarme a través de mi enfermedad. "No sabía cómo ayudarte. Y eso me destrozaba."

La confesión cayó entre nosotros como una piedra en un estanque, creando ondas de comprensión que se extendían hacia recuerdos que habíamos mantenido cuidadosamente enterrados.

"No era tu trabajo salvarme," le dije, y al decirlo me di cuenta de que era la primera vez que estas palabras eran completamente ciertas. Durante años había esperado que alguien más —Paula, mis padres, algún terapeuta milagroso— me rescatara de mi propia neurología. "Era el mío."

"Aun así..."

"Aun así, nada. Hiciste lo correcto al irte. Yo no podía amarte mientras no pudiera amarme a mí mismo. Y eso me tomó... bueno, me tomó hasta ahora."

El silencio que siguió no fue incómodo. Fue el tipo de silencio que existe entre personas que han compartido algo importante y necesitan un

momento para que sus mentes procesen el regalo que acaban de intercambiar.

Mi café llegó, y mientras lo bebía —lentamente, saboreándolo, sin prisa por estar en ningún otro lugar— Paula me contó su historia.

Los años después de la universidad habían sido duros para ella también. Había pasado tiempo en terapia, tratando de entender por qué se sentía atraída hacia personas que no podían amarla completamente. Había tenido una relación larga con un hombre que la había amado intensamente pero que había resultado ser alcohólico funcional. Había aprendido, de la manera más dolorosa posible, que no puedes salvar a nadie que no quiera ser salvado.

"Fue hace dos años," me dijo, girando su taza entre las manos como si fuera un cristal mágico que pudiera mostrarle el futuro, "cuando finalmente entendí que había estado confundiendo el drama con la pasión. Que había llegado a creer que si una relación no me hacía sufrir, entonces no era lo suficientemente profunda."

Sus palabras resonaron en mi interior como campanas de reconocimiento. Durante años, yo también había confundido el sufrimiento con la profundidad, la compulsión con la espiritualidad, el miedo con el amor.

"¿Y ahora?" le pregunté.

"Ahora estoy aprendiendo que la paz no es aburrimiento," dijo, con una sonrisa que parecía venir de un lugar muy profundo y muy tranquilo. "Que la calma no es falta de pasión. Que se puede amar sin sufrir."

La conversación continuó durante tres horas. Tres horas en las que reconstruimos, pieza por pieza, el rompecabezas de nuestro pasado compartido, pero desde la perspectiva de las personas que nos habíamos convertido. No era nostalgia —aunque había momentos tiernos de remembranza. Era algo más raro y más valioso: era comprensión.

Comprendimos por qué había sido imposible que funcionáramos ocho años antes. Comprendimos que ambos habíamos necesitado ese tiempo de separación para convertirnos en personas capaces de amar sin necesidad, de estar juntos sin perderse a sí mismos, de construir intimidad desde la integridad individual en lugar de desde la desesperación mutua.

Y comprendimos, sin necesidad de decirlo explícitamente, que lo que estaba ocurriendo entre nosotros en esa terraza no era una reconciliación romántica. Era algo más complejo y más sanador: era el cierre de un círculo emocional que había estado abierto durante casi una década.

Cuando finalmente nos levantamos para irnos —el sol ya se estaba poniendo, tiñendo el cielo de rosas y naranjas que parecían pintados por

un artista que entendía que la belleza existe para recordarnos que estar vivo es un privilegio— nos abrazamos.

Fue un abrazo limpio, completo, sin reservas. Sin la necesidad desesperada que había caracterizado nuestros abrazos de despedida ocho años antes, pero también sin la frialdad de dos extraños siendo educados.

Era el abrazo de dos personas que se habían conocido en sus versiones más rotas y ahora se reconocían en sus versiones más completas.

"Cuídate, Pablo," me dijo, y en su voz había una bendición genuina.

"Tú también, Paula."

Nos separamos caminando en direcciones opuestas, pero por primera vez en nuestras vidas, la separación no se sentía como una pérdida. Se sentía completa.

Esa noche, mientras me preparaba para dormir —sin rituales, sin verificaciones, simplemente siguiendo el ritmo natural de mi cuerpo cansado— me di cuenta de que el encuentro con Paula había sido más que una coincidencia hermosa.

Había sido una confirmación.

La confirmación de que realmente había cambiado, de que la persona que había construido durante estos meses de terapia y autodescubrimiento no era una máscara temporal sino mi nueva realidad permanente. La confirmación de que podía enfrentarme a los fantasmas de mi pasado sin que me persiguieran de vuelta a mis viejos patrones.

Pero sobre todo, había sido la confirmación de algo que había sospechado pero no había tenido el valor de creer completamente: que el amor —el amor real, no la obsesión disfrazada que había conocido durante tantos años— era posible para mí.

No necesariamente con Paula. Probablemente no con Paula. Nuestro tiempo había pasado, y ambos lo sabíamos. Pero con alguien. En algún momento. Cuando el universo decidiera que estaba listo.

Y por primera vez en mi vida, esa incertidumbre no me aterrorizaba.

Era, simplemente, otra aventura esperando a ser vivida.

El mundo seguía siendo impredecible. Siempre lo sería. Pero ya no necesitaba controlarlo para poder habitarlo.

Podía, finalmente, confiar en que fuera lo que fuera que viniera después, tendría las herramientas para enfrentarlo.

Sin rituales. Sin miedo. Solo con la certeza de que estaba vivo, completamente vivo, y de que eso era suficiente.

Paula había sido mi pasado. Pero por primera vez, tenía un futuro que valía la pena vivir.

Y eso, después de tantos años de mera supervivencia, se sentía como el mayor milagro de todos.

CAPÍTULO 11

Paula, otra vez

Hay encuentros que parecen escritos por una mano invisible, tejidos en el telar del destino con hilos dorados que solo brillan cuando los contemplas desde la distancia correcta. Encuentros que llegan justo cuando tu alma ha aprendido a respirar sin ahogarse, cuando has construido un hogar dentro de tu propia piel y ya no necesitas huir de ti mismo para encontrar paz.

El mío con Paula llegó un martes de mayo que amaneció vestido de promesas.

Era una de esas mañanas que parecen diseñadas por un dios menor especializado en segundas oportunidades: el aire olía a jazmines y a café recién molido, el sol se filtraba entre las nubes como luz de catedral gótica, y yo caminaba por las calles de la Roma Norte con esa sensación de plenitud que solo conoces cuando finalmente has hecho las paces con tu propia existencia.

Llevaba tres meses sin un episodio mayor. Tres meses en los que mis manos habían aprendido a tocar el mundo sin necesidad de purificación inmediata, en los que mi mente había descubierto que podía contemplar la incertidumbre sin convertirla en catástrofe, en los que había comenzado a experimentar algo que creía perdido para siempre: la simple alegría de estar vivo.

Caminaba sin destino específico —algo que habría sido literalmente impensable seis meses antes— cuando la vi.

Estaba sentada en la terraza del café Toscano, el mismo lugar donde solíamos encontrarnos durante nuestros días universitarios para hablar de Cortázar y de nuestros sueños de ser escritores que cambiarían el mundo. Tenía un libro abierto frente a ella y una taza de capuchino entre las manos, y aunque habían pasado ocho años desde nuestro último encuentro, la reconocí con esa certeza inmediata que solo existe entre almas que han compartido geografías íntimas.

Paula.

El tiempo se fragmentó como un cristal golpeado por la luz.

Durante un instante que se extendió como un siglo comprimido, mi sistema nervioso ejecutó esa danza ancestral que conocía tan bien: la avalancha de adrenalina, el corazón galopando como caballo desbocado, la respiración que se vuelve consciente y por tanto difícil. Pero esta vez —por primera vez en mi vida adulta— la alarma no se transformó en pánico.

Era emoción pura, destilada, sin la contaminación del terror.

Me quedé paralizado en la acera, no por miedo sino por asombro. Paula había cambiado, pero no de la manera en que cambia la gente que simplemente envejece. Había algo diferente en su postura, una quietud que no recordaba de nuestros veinte años. Se veía... completa. Como alguien que había encontrado la clave de un rompecabezas que había estado armando durante décadas.

Llevaba el cabello más corto, enmarcando su rostro de una manera que la hacía parecer simultáneamente más joven y más sabia. Vestía una blusa blanca que se movía suavemente con la brisa, y había algo en la manera en que sus dedos tocaban las páginas del libro que me recordó por qué me había enamorado de ella: esa combinación única de delicadeza y determinación que la convertía en alguien capaz de sostener mariposas sin lastimarlas y de enfrentar tormentas sin quebrarse.

Fue entonces cuando levantó la vista.

Nuestros ojos se encontraron a través de los treinta metros que nos separaban, y en ese instante el mundo se reorganizó completamente. No fue reconocimiento; fue reconocimiento. Como si hubiéramos sido dos mitades de una ecuación compleja que acabara de resolverse después de años de permanecer incompleta.

Su expresión cambió como el agua que pasa de tranquila a turbulenta: sorpresa inicial, luego algo parecido a la alegría, después una aprensión casi imperceptible que me hizo pensar que tal vez ella también había librado batallas importantes durante estos años de silencio.

Levantó la mano en un saludo tímido, y ese gesto —tan pequeño, tan íntimo en su sencillez— fue suficiente para romper el hechizo que me tenía clavado en la acera.

Crucé la calle con el corazón latiendo un ritmo que no era miedo ni ansiedad, sino algo mucho más hermoso y mucho más peligroso: esperanza.

—Hola, extraño —me dijo cuando llegué a su mesa, usando esa palabra que había sido nuestro código privado durante los últimos meses de universidad, cuando ya sabíamos que nuestros caminos se estaban separando pero fingíamos que el tiempo podía detenerse si lo deseábamos con suficiente intensidad.

—Hola, Paula.

Su nombre en mis labios sonó como una oración en un idioma que había olvidado pero que mi alma recordaba perfectamente. Había algo ceremonial en pronunciarlo, como si estuviera invocando no solo a una persona sino a toda una versión de mí mismo que creía muerta y enterrada.

—¿Te sientas? —me preguntó, señalando la silla vacía frente a ella—. A menos que tengas prisa...

La pregunta quedó suspendida en el aire matutino como una invitación a revisar el pasado o una puerta hacia un futuro que ninguno de los dos podía predecir. Me senté, y al hacerlo me di cuenta de algo extraordinario: por primera vez en años, no tuve que consultar mi reloj interno para verificar si el momento era numerológicamente apropiado. No tuve que calcular si sentarme en esa silla específica alteraría el equilibrio cósmico que mis compulsiones habían construido para mantener el mundo funcionando.

Simplemente me senté. Como hace la gente normal. Como había aprendido a hacer yo.

—Te ves... —comenzó, y se detuvo, estudiando mi rostro con esa intensidad que recordaba tan bien, como si estuviera tratando de leer un mapa que había cambiado completamente desde la última vez que lo había consultado—. Te ves diferente. Radicalmente diferente.

—¿Diferente cómo?

—Más... —buscó la palabra como si estuviera traduciendo de un idioma emocional a uno verbal—. Más presente. Como si finalmente estuvieras habitando tu propio cuerpo en lugar de huir de él.

La observación me golpeó con una precisión que habría sido dolorosa si no hubiera sido tan exacta. Paula siempre había tenido esa capacidad sobrenatural para ver a través de las máscaras que construimos para protegernos del mundo, para identificar la verdad que se esconde debajo de nuestras mentiras más elaboradas.

—Han sido años... intensos —le dije, usando quizás el eufemismo más grande de mi existencia.

Ella sonrió, y esa sonrisa era simultáneamente idéntica a la que recordaba y completamente nueva. Tenía matices que no habían estado ahí durante nuestros veinte años, profundidades excavadas por experiencias que yo no conocía, sabiduría ganada en batallas que no había presenciado.

Cerró el libro que había estado leyendo —*Cien años de soledad*, García Márquez— y me di cuenta de que incluso su manera de mover las manos había cambiado. Había una deliberación nueva en sus gestos, como si hubiera aprendido que cada movimiento puede ser una elección consciente en lugar de una reacción automática.

—¿Releyendo a García Márquez? —le pregunté.

—Primera vez, en realidad —dijo, con una sonrisa que tenía algo de confesional—. Nunca había podido terminarlo antes. Algo sobre la obsesión me ponía... —se detuvo, y vi cómo sus ojos se enfocaron en algún punto interno, como si estuviera consultando archivos

emocionales que había mantenido bajo llave durante mucho tiempo—. Me ponía nerviosa.

La palabra quedó flotando entre nosotros cargada de significados que ninguno de los dos estaba listo para abordar directamente. Pero ambos sabíamos de qué estaba hablando. Durante nuestros días universitarios, yo había sido para ella lo que Aureliano había sido para Amaranta: una obsesión que se disfrazaba de amor, un deseo que se alimentaba más de su propia imposibilidad que de cualquier base real de compatibilidad.

—¿Y ahora puedes leerlo?

—Ahora puedo leerlo como ficción —respondió, con una sonrisa que tenía algo de triste y algo de liberado—. Como una historia sobre otras personas.

Un mesero se acercó —un chico joven con tatuajes que contaban historias que yo había aprendido a no necesitar descifrar— y pedí un café americano. Sin rituales, sin verificaciones internas, sin consultarle a mi cerebro obsesivo si la elección era cósmicamente correcta.

—Definitivamente has cambiado —observó Paula después de que el mesero se alejó—. El Pablo que yo conocía habría tardado diez minutos en decidir qué pedir, y después habría preguntado tres veces si podían prepararlo de manera especial.

Tenía razón. El Pablo que ella había conocido había sido incapaz de tomar decisiones espontáneas sobre cualquier cosa, desde qué desayunar hasta qué ropa ponerse. Todo había tenido que pasar por el filtro complejo de compulsiones que habían gobernado mi existencia como un parlamento de demonios internos.

—Ese Pablo ya no existe —le dije, y las palabras salieron con una certeza que me sorprendió a mí mismo.

—¿Qué le pasó?

La pregunta era simple, pero la respuesta era una novela completa de transformación, terror, descubrimiento y renacimiento. ¿Cómo le explicas a alguien que te conoció en tu versión más quebrada que has aprendido a ser una persona completamente diferente? ¿Cómo le cuentas a la mujer que se alejó de ti porque no podías tocarla sin lavarte las manos inmediatamente después, que ahora puedes abrazar a un niño herido sin pensar en contaminación?

—Se dio cuenta de que no tenía que salvar el mundo —le dije finalmente —. Y de que el mundo era perfectamente capaz de cuidarse solo.

Paula me estudió con esa mirada que recordaba como si la hubiera visto ayer, esa manera de leer entre líneas que yo no sabía que había escrito.

—¿Terapia?

—Entre otras cosas. Principalmente aprender a confiar en la incertidumbre.

—Me alegro —dijo, y había una sinceridad en su voz que me hizo darme cuenta de algo que no había considerado: durante todos estos años, ella también había cargado con culpa. La culpa de haberse ido, de haber sido incapaz de amarme a través de mi enfermedad, de no haber sabido cómo ayudarme—. No sabía cómo salvarte. Y eso me destrozaba por dentro.

La confesión cayó entre nosotros como una piedra en un estanque, creando ondas de comprensión que se extendían hacia recuerdos que habíamos mantenido cuidadosamente enterrados durante casi una década.

—No era tu trabajo salvarme —le dije, y al decirlo me di cuenta de que era la primera vez en mi vida que estas palabras eran completamente verdaderas—. Era el mío. Y me tomó... bueno, me tomó hasta ahora.

El café llegó, y mientras lo bebía —lentamente, saboreándolo, sin prisa por estar en ningún otro lugar— Paula me contó su historia. Y qué historia resultó ser.

Los años después de nuestra separación habían sido un laberinto emocional para ella también. Había tenido una relación larga con un músico que la había amado intensamente pero que había resultado ser adicto a la heroína. Después, una historia tormentosa con un escritor mayor que la había manipulado emocionalmente durante dos años. Luego, un período de celibato voluntario durante el cual había aprendido, de la manera más dolorosa posible, que había estado confundiendo el drama con la pasión.

—Fue hace año y medio —me dijo, girando su taza entre las manos como si fuera un talismán que pudiera revelar secretos del futuro—, cuando finalmente entendí que había estado equivocando el sufrimiento con la profundidad. Que había llegado a creer que si una relación no me hacía llorar al menos una vez por semana, entonces no era lo suficientemente intensa.

Sus palabras resonaron en mi interior como campanas de reconocimiento. Durante años, yo también había confundido la compulsión con la espiritualidad, el miedo con el amor, la neurosis con la sensibilidad artística.

—¿Y ahora? —le pregunté.

—Ahora estoy aprendiendo que la paz no es sinónimo de aburrimiento —dijo, con una sonrisa que parecía venir de un lugar muy profundo y muy tranquilo—. Que se puede amar sin sufrir. Que la calma no es falta de pasión sino pasión madura.

La conversación se extendió durante cuatro horas. Cuatro horas en las que reconstruimos, pieza por pieza, el rompecabezas de nuestro pasado compartido, pero desde la perspectiva de las personas que nos habíamos convertido. No era nostalgia —aunque había momentos

tiernos de remembranza. Era algo más raro y más valioso: era comprensión.

Comprendimos por qué había sido imposible que funcionáramos ocho años antes. Comprendimos que ambos habíamos necesitado ese tiempo de separación para convertirnos en personas capaces de amar desde la integridad en lugar de desde la desesperación, de construir intimidad sin perdernos a nosotros mismos en el proceso.

Y comprendimos, sin necesidad de decirlo explícitamente, que lo que estaba ocurriendo entre nosotros en esa terraza no era una reconciliación romántica. Era algo más complejo y más sanador: era el cierre de un círculo emocional que había permanecido abierto durante casi una década.

Cuando finalmente nos levantamos para irnos —el sol ya se estaba poniendo, tiñendo el cielo de rosas y naranjas que parecían pintados por un artista que entendía que la belleza existe para recordarnos que estar vivo es un privilegio— nos abrazamos.

Fue un abrazo limpio, completo, sin las reservas que habían caracterizado nuestros últimos encuentros años atrás. Sin la necesidad desesperada que había definido nuestros abrazos de despedida, pero también sin la frialdad de dos extraños siendo educados por costumbre social.

Era el abrazo de dos personas que se habían conocido en sus versiones más rotas y ahora se reconocían en sus versiones más completas.

—Cuídate, Pablo —me dijo, y en su voz había una bendición genuina.

—Tú también, Paula.

Nos separamos caminando en direcciones opuestas, pero por primera vez en nuestras vidas, la separación no se sentía como una pérdida. Se sentía completa, como el final de una sinfonía que había encontrado finalmente su resolución perfecta.

Esa noche, mientras me preparaba para dormir —sin rituales, sin verificaciones obsesivas, simplemente siguiendo el ritmo natural de mi cuerpo cansado— me di cuenta de que el encuentro con Paula había sido más que una coincidencia hermosa.

Había sido una confirmación.

La confirmación de que realmente había cambiado, de que la persona que había construido durante estos meses de terapia y autodescubrimiento no era una máscara temporal sino mi nueva realidad permanente. La confirmación de que podía enfrentarme a los fantasmas de mi pasado sin que me arrastraran de vuelta a mis antiguos infiernos personales.

Pero sobre todo, había sido la confirmación de algo que había sospechado pero no había tenido el valor de creer completamente: que

el amor —el amor real, no la obsesión disfrazada que había conocido durante tantos años— era posible para mí.

No necesariamente con Paula. Probablemente no con Paula. Nuestro tiempo juntos había pasado, y ambos lo sabíamos con esa claridad que solo viene cuando finalmente has hecho las paces con la realidad. Pero con alguien. En algún momento. Cuando el universo decidiera que estaba listo.

Y por primera vez en mi vida, esa incertidumbre no me aterrorizaba.

Era, simplemente, otra aventura esperando a ser vivida.

El mundo seguía siendo impredecible. Siempre lo sería. Pero ya no necesitaba controlarlo para poder habitarlo con dignidad y alegría.

Podía, finalmente, confiar en que fuera lo que fuera que viniera después, tenía las herramientas emocionales para enfrentarlo.

Sin rituales obsesivos. Sin miedo paralizante. Solo con la certeza de que estaba vivo, completamente vivo, y de que eso era no solo suficiente sino extraordinario.

Paula había sido mi pasado más hermoso y más doloroso. Pero por primera vez en mi existencia, tenía un futuro que valía la pena vivir.

Y eso, después de tantos años de mera supervivencia neurótica, se sentía como el mayor de todos los milagros posibles.

Epílogo

Epílogo

Han pasado dos años desde aquel encuentro con Paula en la terraza del café Toscano. Dos años que se han extendido ante mí como un mapa de territorios inexplorados, cada día una página en blanco donde escribir la historia de un hombre que aprendió a vivir sin temer a la vida misma.

Escribo estas líneas en el mismo escritorio donde durante décadas conjuré los demonios que habitaron mi mente como inquilinos indeseables que se negaban a pagar renta. Pero algo ha cambiado fundamentalmente en la geografía de este espacio. Ya no es el bunker desde donde dirigía las operaciones de mi guerra privada contra el caos cósmico. Se ha transformado en algo mucho más simple y mucho más sagrado: el lugar donde un hombre libre decide qué palabras merecen existir.

Son las 3:17 de la madrugada de un jueves de octubre. Durante mis años de esclavitud numérica, esta hora habría sido una catástrofe temporal que habría requerido complejos rituales de corrección. El 17 no era múltiplo de ninguno de mis números sagrados, y escribir a las 3 AM habría violado aproximadamente cuarenta y tres reglas diferentes de mi código interno de supervivencia cósmica.

Ahora, simplemente es una hora hermosa para estar despierto mientras el mundo duerme, una hora en la que las palabras fluyen como agua de manantial y los pensamientos se organizan con esa claridad cristalina que solo existe en el silencio profundo de la madrugada.

La diferencia no es sutil. Es la diferencia entre estar vivo y estar meramente sobreviviendo.

Esta mañana —aunque técnicamente ya es ayer— recibí un mensaje que me hizo comprender que mi historia necesitaba un final propio. Un mensaje que llegó como llegan todas las cosas importantes en la vida: sin avisar, sin hacer ruido, transformando el mundo mientras pretendes que nada ha cambiado.

Era de Elena, mi terapeuta. Después de casi dos años sin vernos —mi graduación de sus cuidados había sido tan ceremonial como cualquier otra ceremonia de graduación, pero infinitamente más significativa— me escribía para contarme que había decidido especializarse en trastorno obsesivo compulsivo. Mi caso, me decía, había sido el catalizador de esa decisión.

"Pablo," decía su mensaje, "quiero que sepas que tu proceso de sanación cambió también mi manera de entender lo que significa acompañar a alguien de vuelta a la vida. Cada vez que trabajo con un nuevo paciente que sufre TOC, pienso en ti. Pienso en cómo llegaste a mi consulta siendo una sombra de ti mismo, y pienso en el hombre que salió de ahí dos años después. Tu recuperación no fue solo tuya. Fue también mía, y la de todas las personas que han sido tocadas por tu historia."

Pero había algo más en su mensaje. Algo que me hizo entender por qué había sentido la necesidad urgente de escribir estas páginas finales en plena madrugada, como si las palabras hubieran estado esperando en las sombras de mi mente hasta encontrar el momento perfecto para emerger.

"Hay algo que nunca te dije," continuaba Elena, "porque en ese momento no era el momento adecuado, pero que creo que ahora puedes escuchar. Durante nuestras primeras sesiones, yo no estaba segura de que fueras a lograrlo. Tu TOC era tan severo, había construido raíces tan profundas en tu psique, que había momentos en los que me preguntaba si no estaríamos peleando una batalla perdida de antemano."

Las palabras me golpearon como una revelación tardía pero perfecta. Elena había dudado de mi recuperación. Elena, que había sido mi faro durante los meses más oscuros de mi existencia, que había mantenido una fe inquebrantable en mi capacidad de sanar cuando yo mismo había perdido toda esperanza, había tenido sus propios momentos de incertidumbre.

Y sin embargo, había seguido adelante. Había seguido creyendo en la posibilidad de mi sanación incluso cuando esa posibilidad parecía estadísticamente improbable. Había apostado su energía profesional y su compromiso emocional a una causa que no tenía garantías de éxito.

Eso, me di cuenta mientras leía y releía su mensaje en la quietud de mi apartamento, era exactamente lo que yo había hecho también. Había seguido luchando incluso cuando no tenía razones lógicas para creer que la lucha valdría la pena. Había continuado buscando ayuda incluso cuando cada fibra de mi ser obsesivo me gritaba que no había solución posible para mi condición.

Ambos habíamos apostado por algo que no podíamos demostrar: la capacidad inherente del ser humano para trascender sus propias limitaciones neurológicas.

Y ambos habíamos ganado esa apuesta.

Pero el mensaje de Elena contenía una revelación aún más profunda, una que me hizo comprender por qué había sentido durante meses que mi historia estaba incompleta, que faltaba una pieza fundamental en el rompecabezas de mi recuperación.

"Lo que me convenció de que ibas a lograrlo," escribía, "no fue ninguno de los momentos dramáticos que compartimos en terapia. No fue cuando finalmente pudiste tocar una superficie 'contaminada', ni cuando lograste salir de tu apartamento sin verificar las cerraduras. Fue algo mucho más sutil, algo que quizás tú no notaste pero que para mí fue revelador."

"Fue en nuestra sesión número veintidós. Habíamos estado trabajando en tus rituales de lavado, y tú estabas describiendo una situación particularmente difícil que habías enfrentado el día anterior. En medio de tu relato, te detuviste para preguntarme cómo estaba yo. No como estrategia terapéutica, no como manera de evitar hablar de tu propia situación. Genuinamente querías saber cómo me sentía yo."

Recordé el momento. Era un martes lluvioso de febrero, y Elena había llegado a la sesión con algo diferente en su energía, algo que había interpretado como cansancio o preocupación. Sin pensarlo conscientemente, le había preguntado si todo estaba bien en su vida.

"Ese fue el momento," continuaba su mensaje, "en el que supe que ibas a sanar. Porque por primera vez en meses, tu atención había salido del circuito cerrado de tu propia ansiedad para enfocarse en el bienestar de otra persona. Esa capacidad de empatía genuina, esa habilidad para ver más allá de tu propio sufrimiento, me dijo que tu humanidad esencial seguía intacta debajo de todas las capas de compulsión."

"El TOC puede apoderarse de muchas cosas, Pablo. Puede secuestrar tus pensamientos, puede dictaminar tus acciones, puede convertir tu mundo en una prisión de rituales sin sentido. Pero hay algo que no puede tocar:

esa parte de ti que es capaz de amar genuinamente, de preocuparse por otros, de conectar con la humanidad compartida que nos une a todos."

Mientras leía estas palabras, algo extraordinario comenzó a ocurrir en mi interior. Todas las piezas sueltas de mi proceso de sanación comenzaron a encajar en un patrón que finalmente tenía sentido completo.

Mi recuperación no había sido solo una cuestión de aprender técnicas de manejo de ansiedad o de exponerme gradualmente a mis miedos. Había sido, fundamentalmente, un proceso de recordar quién era yo debajo de toda la neurosis, de reconectar con esa parte de mi identidad que había permanecido intacta incluso durante los peores momentos de mi enfermedad.

El Pablo que había emergido de la terapia no era una persona completamente nueva. Era la versión liberada del Pablo que siempre había existido, pero que había estado enterrado bajo décadas de miedo compulsivo.

Y esa revelación me llevó a comprender algo aún más profundo sobre la naturaleza de la sanación mental: no se trata de convertirnos en alguien diferente, sino de encontrar el camino de vuelta a quienes realmente somos.

El mensaje de Elena terminaba con una pregunta que me persiguió durante todo el día y que finalmente me trajo a este escritorio en plena madrugada: "¿Qué has hecho con tu libertad, Pablo? ¿Cómo has usado estos dos años de vida libre?"

La pregunta me obligó a hacer un inventario emocional de los últimos veinticuatro meses. ¿Cómo había usado mi libertad recién conquistada? ¿Qué había construido en el espacio que antes ocupaban mis compulsiones?

La respuesta me sorprendió por su sencillez.

Había aprendido a amar.

No de la manera obsesiva y desesperada que había confundido con amor durante mis años universitarios. No con la necesidad neurótica que había caracterizado mis relaciones previas, donde el miedo al abandono se disfrazaba de romanticismo y la dependencia emocional se presentaba como devoción.

Había aprendido a amar desde la libertad.

Seis meses después de mi encuentro con Paula, conocí a Carmen en la librería independiente que se había convertido en mi refugio favorito. Era una mujer de treinta y cinco años, arquitecta, divorciada, madre de una niña de ocho años llamada Sofía. La conocí un sábado por la tarde mientras ambos buscábamos el mismo libro —"Rayuela" de Cortázar— en la sección de literatura latinoamericana.

"¿Primera vez o reencuentro?" me preguntó, sosteniendo el libro como si fuera un objeto sagrado.

"Reencuentro," le respondí. "Hay libros que necesitas leer en diferentes momentos de tu vida para entender realmente de qué están hablando."

Esa conversación se extendió durante tres horas. Hablamos de literatura, de vida, de las maneras en que los libros nos encuentran exactamente cuando necesitamos encontrarlos. No fue amor a primera vista; fue algo mucho más hermoso: fue reconocimiento mutuo entre dos personas que habían aprendido a habitarse a sí mismas con comodidad.

Carmen había pasado por su propio proceso de sanación después de un matrimonio que había terminado cuando descubrió que su exesposo tenía una adicción al juego que había mantenido oculta durante años. Había aprendido, como yo, que el amor real solo es posible cuando viene de la integridad individual, no de la necesidad desesperada de ser completado por otra persona.

Nuestra relación se desarrolló con una lentitud deliberada que habría sido impensable para el Pablo obsesivo de años anteriores. Nos tomamos tiempo para conocernos realmente. Construimos una amistad sólida antes de explorar la posibilidad del romance. Hablamos abiertamente sobre nuestras heridas pasadas, nuestros miedos actuales, nuestros sueños futuros.

Y cuando finalmente decidimos que queríamos intentar construir algo juntos, lo hicimos desde un lugar de elección libre, no de compulsión emocional.

Ahora vivimos juntos. Carmen, Sofía y yo hemos construido una familia pequeña pero sólida, basada en el respeto mutuo y en la comprensión de que cada persona necesita espacio para crecer individualmente dentro de la estructura compartida del amor.

Sofía me ha enseñado cosas sobre la espontaneidad que ningún terapeuta habría podido enseñarme. Es una niña brillante y curiosa que acepta mi historia de recuperación con la naturalidad que solo tienen los niños para los misterios complejos de los adultos. "Pablo tenía una enfermedad en sus pensamientos," le explicó una vez a su amiga, "pero se curó y ahora puede hacer cosas normales como todos nosotros."

Esa descripción, en su sencillez perfecta, me hizo llorar durante veinte minutos.

Pero quizás lo más extraordinario de mi nueva vida no es el amor que he encontrado con Carmen y Sofía, sino la relación que he desarrollado conmigo mismo. Por primera vez en mi existencia adulta, disfruto mi propia compañía. Puedo pasar horas solo sin que la soledad se transforme en ansiedad. Puedo contemplar mis propios pensamientos sin necesidad de controlarlos obsesivamente.

He descubierto la diferencia entre estar solo y estar acompañado por ti mismo.

También he regresado a escribir, pero de una manera completamente diferente. Durante mis años universitarios, escribir había sido una compulsión más, una manera de imponer orden sobre el caos interno. Ahora escribo porque tengo cosas que decir, historias que contar, ideas que explorar.

Estoy terminando una novela sobre un hombre que aprende a amar su propia vida. Es, obviamente, una ficción autobiográfica, pero también es algo más: es mi regalo al universo, mi manera de devolver algo de toda la belleza que me ha sido regalada durante estos años de libertad.

Y hay algo más. Algo que nunca pensé que sería posible.

He comenzado a ayudar a otras personas que sufren TOC. No como terapeuta profesional —eso requeriría años de estudio que no tengo intención de emprender— sino como alguien que ha estado ahí, que conoce la geografía específica de ese infierno y que ha encontrado el camino de salida.

Una vez al mes, facilito un grupo de apoyo en el centro de salud mental donde Elena trabaja ahora. Son encuentros informales donde personas que sufren trastornos obsesivo-compulsivos pueden hablar con alguien que comprende, desde la experiencia directa, lo que significa vivir en una prisión construida por tu propia mente.

Estas sesiones se han convertido en una de las partes más significativas de mi nueva vida. Hay algo profundamente sanador en poder transformar tu propio sufrimiento en herramienta de alivio para otros. Cada persona que logra dar un paso pequeño hacia la libertad se convierte en una confirmación adicional de que mi propia recuperación fue real, permanente, valiosa.

Hace tres semanas, una mujer llamada Andrea logró salir de su casa por primera vez en seis meses sin verificar las cerraduras. Lloró durante diez minutos después de contarnos la experiencia, y todos lloramos con ella. Porque sabíamos exactamente lo que había significado ese paso aparentemente simple.

Esos momentos me recuerdan por qué valió la pena luchar por mi sanación. No solo por mí, sino por todas las personas que también merecen la oportunidad de redescubrir su propia vida.

Mientras escribo estas líneas finales, me doy cuenta de que esta historia no tiene realmente un final. La recuperación de un trastorno mental no es un evento que ocurre una vez y se termina para siempre. Es un proceso continuo, una elección diaria de elegir la salud sobre la enfermedad, la libertad sobre el miedo, la vida sobre la mera supervivencia.

Todavía hay días difíciles. Días en los que las voces obsesivas susurran desde las esquinas de mi mente, tratando de convencerme de que necesito volver a los viejos rituales para mantener el mundo a salvo.

Días en los que la incertidumbre se siente demasiado pesada y la tentación de buscar control artificial es casi irresistible.

Pero la diferencia es que ahora tengo herramientas para esos días. Tengo una red de apoyo que incluye a Carmen, a Sofía, a Elena, a los miembros de mi grupo de apoyo, y a esa voz interior que finalmente aprendió a confiar en la incertidumbre como condición natural de la vida.

Y tengo algo más: la certeza absoluta de que soy digno de amor. El amor de otros, sí, pero más importante aún: mi propio amor.

El sol está comenzando a salir. Desde mi ventana puedo ver cómo la luz dorada se filtra entre los edificios de la ciudad, pintando el mundo con esa paleta de esperanza que solo existe en las primeras horas del día. En unas horas, Carmen y Sofía despertarán, y comenzaremos un día más de esa vida ordinaria y extraordinaria que construimos juntos día tras día.

Pero antes de cerrar estas páginas, quiero decirle algo a la persona que podría estar leyendo esta historia desde su propia prisión de compulsiones y miedos:

Es posible.

La libertad es posible. El amor es posible. La vida plena es posible.

No será fácil. Requerirá valor, paciencia, ayuda profesional, y la disposición de enfrentar demonios que han vivido en tu mente durante años. Habrá momentos en los que querrás rendirte, momentos en los que el camino parecerá demasiado largo y demasiado incierto.

Pero al final del túnel no hay solo luz. Hay una vida que vale la pena vivir, esperándote con la paciencia infinita del amor que ya mereces.

Tu prisión mental tiene llaves. Y tú las tienes todas.

Solo necesitas la valentía de usarlas.

La vida te está esperando.

Y es hermosa.

Fin